

Développer sa capacité d'adaptation au changement

Apprenez à mieux gérer les transitions et à vous adapter aux changements. Développez des compétences pour rester flexible et efficace dans un environnement en constante évolution.

Présentiel - Synchrone



Public Visé

Tout public



Pré Requis

Aucun

Objectifs pédagogiques et d'évaluation

- Analyser le contexte de la situation de changement
- Identifier le changement et ses obstacles
- Développer ses capacités communicationnelles

Méthodes pédagogiques

Beaucoup de tests et d'exemples concrets en lien direct avec les besoins des participants
Des techniques directement mobilisables dans le cadre de leurs fonctions
Formation axée sur la mise en pratique
Méthode participative
Mise en situation professionnelle

Parcours pédagogique

Analyse du contexte de la situation de changement

Comprendre les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle
Comprendre les étapes de l'adaptation au changement afin de cerner son rôle dans ce changement

Mise en pratique : définir un objectif SMART et identifier ses valeurs au travail ⓘ

Le changement et ses obstacles

Identifier et comprendre ses blocages afin de les affronter
Gérer son stress, développer sa confiance en soi et comprendre ses blocages face à l'estime de soi
Apprendre le lâcher prise et utiliser ses émotions comme moteur
Mise en pratique : apprendre la pensée positive et communiquer positivement par des jeux de rôle et des exercices

Développer ses capacités communicationnelles

Apprendre à faire confiance à l'autre et flexibiliser sa communication
Concrétiser l'adaptation au changement et s'autoriser à réussir
Mise en pratique : mise en place d'un plan de réussite

Moyens pédagogiques

1 ordinateur par stagiaire (si besoin) - Salle de formation claire, climatisée et spacieuse - Tableau blanc - Vidéo projecteur - Support de cours

Qualification Intervenant·e·s

Formateur.trice - Consultant.e expert.e en développement personnel

Méthodes et modalités d'évaluation

Evaluation diagnostique en amont : questionnaire d'auto-positionnement et recueil des attentes & besoins – Tour de table – Evaluation formative en cours de formation : exercices - Evaluation sommative en fin de formation : exercice/QCM - Bilan individuel des compétences acquises – Attestation de fin de formation - Questionnaire de satisfaction à chaud - Questionnaire de satisfaction à froid envoyé pour assurer le suivi post formation

Modalités d'accessibilité handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap et aux besoins spécifiques. Une étude personnalisée avec notre référente handicap, permettra d'adapter les moyens pédagogiques, techniques ou organisationnels.



Durée

14.00 Heures

2

Jours

Effectif

De 2 à 8 Personnes