

Accepter les changements pour gagner en sérénité

Code
90398

Durée
2 jours / 14 heures

Tarif Inter*
1 528 € HT

**Repas inclus (en présentiel)*

PUBLIC

Collaborateurs souhaitant acquérir des techniques et outils pratiques pour vivre les situations de changement sereinement

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Méthodes interactives variées pour combiner théorie et pratique

Cycle complet d'apprentissage avec évaluations personnalisées à chaque étape

Outils concrets applicables en situation professionnelle

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos

Objectifs pédagogiques

- Analyser le changement et ses effets
- Expliquer ses réactions
- Devenir acteur du changement
- Visualiser les opportunités
- S'engager dans le changement avec sérénité

Programme de la formation

Engagement

Connectez-vous sur votre espace participant pour réaliser le module digital "Bien vivre le changement" durée 30 minutes indispensables au lancement de votre formation. Votre formateur recevra vos objectifs de progrès. Auto-évaluez vos compétences pour suivre vos progrès à l'issue de votre formation.?

Analyser le changement et ses effets

Définir le changement

- La permanence du changement
- Les étapes du changement
- Jeu : vivez un changement de perspective !

Identifier les facteurs de résistance

- Les 5 grandes constantes
- Le rapport personnel au changement
- Test : mon niveau de résistance

Evaluation : quiz

Expliquer ses réactions

Distinguer les différentes attitudes possibles

- Désengagement, colère
- Les pensées internes et les pertes ressenties

compétences par rapport aux objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Instant déclic : les freins au changement

Réguler ses émotions

- Les 4 émotions primaires
- De l'émotion à l'action
- Instant déclic : l'émotion, une alliée pour agir !

Evaluation : mon profil face au changement

Devenir acteur du changement

Identifier objectivement les changements

- L'analyse factuelle de la situation
- Ce que je perds, ce que je gagne
- Action : les 2 premières phases du protocole du changement

S'affirmer en situation de changement

- Les 4 positions de vie
- La position gagnante gagnante
- Test : la position de vie favorite

Evaluation : mise en situation

Visualiser les opportunités

Pratiquer la visualisation positive

- Le cercle vertueux
- Les croyances aidantes
- Outil-clé : mes 5 forces

Trouver de nouveaux repères

- Le cercle d'influence
- La proactivité
- Action : élargir son cercle

Evaluation : jeux de synthèse

S'engager dans le changement avec sérénité

Choisir une stratégie de gestion du stress

- La gestion du stress
- Les 3 stratégies
- Outil-clé : le PABOSA

Rester au top de son énergie

- De l'énergie en toute circonstance

- La satisfaction des besoins physiologiques
- Jeu : nourrir les besoins

Evaluation : co-challenge

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

A noter

... _____

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



Prochaines sessions

...

PARIS

- 10-11 Sep. 2026 – Session Garantie
- 19-20 Nov. 2026

A DISTANCE

- 10-11 Sep. 2026 – Session Garantie
- 19-20 Nov. 2026

