



## INFORMATIONS ET TARIFS

Réf. :	23258
Type :	sur site (intra)
Public :	Tout public
Formateur :	Coach sophrologue
Durée :	2 jours ( 14 heures)
Groupe :	jusqu'à 12 participants
Tarifs :	Sur site : 2 900 € net* par groupe
Modalités :	Evaluation des attentes du niveau en début de session Evaluation des acquis Questionnaire de satisfaction à l'issue de la formation Attestation de formation
Accessibilité :	Besoins spécifiques ou compensation handicap, nous contacter

\* Exonération de TVA sur la formation.  
Tarif net hors frais de déplacement du formateur.



# ACCUEILLIR ET PRENDRE PART AU CHANGEMENT

DECODER LES MÉCANISMES DU CHANGEMENT

## COMPETENCES VISEES ET OBJECTIFS

Décoder les mécanismes du changement  
Prendre du recul sur les modes de fonctionnement, les émotions, les besoins en situation de changement  
Communiquer efficacement et être acteur dans le processus de changement

## METHODES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques et contextuels  
Mise en situation et expérimentation

## PROGRAMME

### JOUR 1 :

#### IDENTIFIER LES CARACTÉRISTIQUES DES PROCESSUS DE CHANGEMENT

Clarifier les facteurs ou événements à l'origine du changement  
Distinguer les différents niveaux de changement.  
Distinguer ce qui relève du changement (événement, objectif, concret) de la transition (vécu personnel, subjectif)  
Se situer dans le processus de transition

#### REPÉRER SON FONCTIONNEMENT PERSONNEL FACE AU CHANGEMENT

Clarifier ses propres représentations face au changement  
Cerner ses réactions de stress induites par le changement  
Lister ses propres freins au changement  
Prendre conscience de ses émotions et de ses besoins en situation de changement

### JOUR 2 :

#### COMMUNIQUER EFFICACEMENT EN SITUATION DE CHANGEMENT

Développer son assertivité pour aborder le futur  
Partager ses difficultés, demander de l'aide  
Repérer ses petites victoires  
Communiquer sur ses premières réussites

#### ÊTRE ACTEUR DE SON ADAPTATION AU CHANGEMENT

Se ressourcer, lâcher prise et recharger ses batteries  
Cartographier les impacts du changement risques, contraintes, opportunités  
Activer ses capacités à changer en revisitant les étapes de son parcours professionnel  
Visualiser les nouvelles opportunités pour passer du « subir » au « agir »  
Mettre en œuvre sa stratégie de réussite au travers d'un plan d'action à court et moyen terme