




## Mieux vivre le changement et l'adaptation professionnelle

 2 J (14 heures)

### Public

Toute personne ayant à se positionner au travers d'un changement organisationnel ou personnel

### Pré-requis

Aucun

### Méthodes et moyens pédagogiques

Formation réalisée en présentiel ou à distance selon la formule retenue  
Questionnaire préalable de positionnement  
Nombreux exercices pratiques et mises en situation, échanges basés sur la pratique professionnelle des participants et du formateur, formation progressive en mode participatif  
Vidéo projecteur, support de cours fourni à chaque stagiaire

### Modalités de suivi et d'évaluation

Feuille de présence émargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur  
Exercices de mise en pratique ou quiz de connaissances tout au long de la formation permettant de mesurer la progression des stagiaires  
Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de stage  
Auto-évaluation des acquis de la formation par les stagiaires  
Attestation de fin de formation

## Objectifs :

- Identifier un processus de changement dans le cadre stratégique de son entreprise
- Se situer dans ce changement
- Mettre en évidence ses freins personnels
- Identifier ses points d'appui pour réussir le changement
- Définir un plan d'action et mettre en place le suivi de son projet

## Programme détaillé :

### L'ACCEPTATION DU CHANGEMENT

- Qu'est-ce que le changement ?
- Pourquoi fait-il si peur ?

Quels comportements devons-nous adopter face au changement ?

### **L'ETUDE DE NOS PROPRES COMPORTEMENTS**

Mise en évidence des trois comportements fondamentaux

Facteurs influençant nos comportements

Construction de l'échelle de comportements

Comportements au service de l'évolution personnelle

### **LA FLEXIBILITE RELATIONNELLE**

Développer son sens de l'écoute et de l'observation

Bases de la relation humaine constructive et positive

Reconnaître les états du Moi dans les échanges

Développer son adaptabilité relationnelle

### **ADOPTER LES BONS COMPORTEMENTS RELATIONNELS**

Accepter les différences de ses interlocuteurs

Se préparer à évoluer

Construire son changement

Prendre en main sa réussite