

Formation

# Bien vivre le changement

★★★★☆ 4 (11 avis)

Best

Durée : 2 jours (14h heures)

Tarif inter : 1435 € HT

Collation et déjeuner offerts

Intra et sur-mesure : nous consulter

## Public

Tout collaborateur en situation de changement professionnel.

## Prérequis

Aucun

## Programme de la formation

### 1. Décrypter les effets du changement

- Cerner les différentes phases psychologiques du changement,
- Décoder les réactions possibles,
- Comprendre les phénomènes de résistance.

### 2. Mieux vivre le changement

- Exprimer vos idées, vous faire connaître et être reconnu,
- Vous adapter aux contraintes et anticiper,
- Prendre des risques mesurés : zones de confort, de risque, de panique,
- Identifier les avantages et inconvénients réels et perçus du changement.

### 3. Les leviers du changement personnel

- Développer votre créativité,
- Gérer votre stress,
- Utiliser votre intuition à bon escient,
- Fixer des objectifs de développement personnel et professionnel.

#### 4. Mieux vous écouter pour être plus attentif aux autres

- Identifier vos propres besoins,
- Comprendre vos moteurs, vos ressources et vos zones de confort,
- Communiquer en vous adaptant à vos interlocuteurs.

#### 5. Participer au changement pour le vivre positivement

- Anticiper le changement et vous projeter dans la situation future,
- Vous préparer pour tirer parti du changement,
- Identifier vos marges de manœuvre,
- Développer vos capacités à changer,
- Articuler la situation avec vos enjeux personnels.

### Objectifs

- Identifier vos sources de stress et de résistance face au changement,
- Développer vos capacités à vivre le changement, en acceptant l'incertain,
- Vous appuyer sur vos ressources personnelles pour gagner en flexibilité et en adaptation,
- Développer vos capacités d'apprentissage et d'acquisition de méthodes de travail,
- Apprendre à vous rassurer et à dissiper le stress lié au changement.

### Modalités pédagogiques

- Autodiagnostic de vos réactions et de votre fonctionnement face à un changement,
- Bilan individuel à travers un outil de personnalité,
- Mises en situation sur cas réels des participants,
- Activités individuelles ou en sous-groupes pour identifier vos priorités, points forts et axes d'amélioration.

### Modalités d'évaluation

- Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen d'auto-évaluation, de QCM, mises en situation, travaux pratiques...
- Évaluation dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux objectifs de la formation.  
Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site.
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation.

### Prochaines sessions inter

#### Paris

05-06 mai 2025

26-27 juin 2025

29-30 septembre 2025

16-17 octobre 2025

20-21 novembre 2025

11-12 décembre 2025

### Autres localités

A voir sur notre site : <https://www.devop.pro/formations/bien-vivre-le-changement>