

Les changements sont permanents dans la vie professionnelle et personnelle, mais ils peuvent être difficiles à vivre et à accepter.

Cette formation vous apprendra à mieux comprendre le processus de changement, gérer les émotions liées au changement, développer une attitude positive et constructive face au changement, communiquer efficacement.

■ Cette formation vous permet de développer une résilience face au changement.

## 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.

## Pour qui ?

Tout collaborateur en situation de changement professionnel.

## Prérequis

Cette formation est accessible sans condition particulière.

## Axes d'entraînement 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,

Consulter cette formation en ligne : <https://www.devop.pro/formation/bien-vivre-le-changement.html>

Vous avez une question, contactez-nous au 01 70 38 21 10 ou via notre [formulaire de demande rapide](#)

- Identifier vos marges de manœuvre,
- Développer vos capacités à changer,
- Articuler la situation avec vos enjeux personnels.

## Méthode d'animation

- 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.