

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.

Axes d'entraînement

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.

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.

2 jours - 14h
de présentiel

1290€ HT
Collations et déjeuners offerts

⊕ Renforcement distanciel
sur demande

Pour qui

Tout collaborateur en situation de changement professionnel.

Mises en application terrain et résultats

- ✓ Individualisation
8 participants maximum
- ✓ Concret
Solutions et prises de décisions
- ✓ Entraînement et mise en œuvre
Acquis applicables en situation de travail

Parmi les consultants



Juliette Ricou



Laurence Vallon

1. EN AMONT

“ 15 minutes d'échange téléphonique pour définir mes objectifs.

“ J'ai pu mettre des mots sur des situations que je souhaite améliorer.

2. PRÉSENTIEL

“ Ludique, visuel, digital, j'apprends comme je travaille.

“ Tout pour la mise en action, le groupe me permet de trouver des solutions

“ J'ai été surprise et je me suis surprise

3. A DISTANCE

“ Un condensé vidéo de nos échanges et des points saillants de la formation pour les voir et revoir et faciliter la mise en pratique.

“ Le consultant reste disponible pour m'aider dans la mise en pratique

Sessions Paris 2019

14-15 janvier
14-15 février
21-22 mars
11-12 avril
9-10 mai
24-25 juin

18-19 juillet
5-6 septembre
21-22 octobre
28-29 novembre
16-17 décembre

Réserver votre session en ligne :

▶ <https://www.devop.pro/formation/bien-vivre-le-changement.html>



Facile d'accès
(métro, SNCF, RER)
• La Madeleine
• Gare Saint-Lazare
• Auber

4, rue de Castellane - 75008 Paris

Tél. 01 70 38 21 10

Formulaire d'inscription

Pour toute question, sessions en intra ou sur-mesure, **contactez-nous au +33 (0)1 70 38 21 10.**

Numéro d'organisme de formation : 11 75 44096 75.

A retourner par e-mail : contact@devOp.pro

Formation :

Intitulé : _____
Date : du ____ - ____ -20 ____ au ____ - ____ -20 ____
Prix € HT : _____ + TVA (taux en vigueur) Nombre d'heures : _____
Prix € TTC : _____ (Incluant forfait déjeuner)

Participant :

M. Mme Prénom : _____ Nom : _____
Société : _____ Fonction : _____
Adresse postale : _____ Téléphone : _____
_____ Mobile : _____
_____ E-mail : _____

Responsable des formations :

M. Mme Prénom : _____ Nom : _____
Fonction : _____ Téléphone : _____
Raison sociale : _____ E-mail : _____
Adresse postale : _____ Effectif : _____
_____ Code APE : _____
_____ Numéro SIRET : _____
Numéro identifiant TVA intracommunautaire : _____

Convention de formation :

Nom du signataire : _____ Mail : _____
Fonction : _____

Facturation :

Etablissement à facturer, si différent : _____

Le règlement sera effectué par un OPCA : _____

Nom de l'OPCA : _____ Adresse postale : _____
Nom du contact dédié : _____
Téléphone contact dédié : _____
E-mail : _____

Règlement :

par virement par chèque à l'ordre de devOp

devOp

4 rue de Castellane
75008 Paris

Tel : + 33 (0)1 70 38 21 10

Fax : +33 (0)1 83 62 82 17

www.devop.pro

N° Formation 11 75 44096 75
RCS Paris B 484 233 408
TVA intra FR 09484233408
SIRET 484 233408 00042
APE 7022Z



Cachet de l'entreprise, date et signature

En signant ce document, je reconnais avoir pris connaissance des conditions générales des ventes au verso.