



# Mieux vivre le changement

**DURÉE : 2 jours** code web MVC

16h en présentiel (déjeuners de travail inclus) | 14h à distance

**PRIX : 890 € HT** (1068 € TTC)



## CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans  
**votre ville** (ou à Distance)

[www.performances.fr](http://www.performances.fr)

code web : MVC

[CLIQUEZ ICI](#)



Cette formation peut donner lieu à une adaptation en **intra-entreprise** ou prendre la forme d'un **parcours individuel sur mesure à distance**.

## PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR CONFRONTÉ À DES CHANGEMENTS AU SEIN DE SON ENTREPRISE.

**Prérequis :** Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## OBJECTIFS

- ▶ Identifier ses propres sources de résistance face au changement.
- ▶ Comprendre les mécanismes du changement pour mieux l'accepter.
- ▶ S'appuyer sur ses ressources personnelles pour surmonter ses résistances.
- ▶ Adopter la capacité à accueillir positivement la nouveauté.

## Programme

### Clarifier ses résistances personnelles

- ▶ Analyser ses propres réactions face au changement : la remise en cause de ses besoins fondamentaux et de son fonctionnement personnel.
- ▶ Identifier les croyances et les principaux mécanismes de défense : les pensées automatiques et les pertes éprouvées.
- ▶ Comprendre ses freins émotionnels : les composantes de son profil, les complexes personnels et l'impact de l'émotivité sur la réalité objective.
- ▶ Déchiffrer le langage du stress individuel : les oppositions franches et les peurs inavouées devant l'incertitude.

### Comprendre les mécanismes du changement

- ▶ Comprendre l'impact du changement sur la pérennité de l'entreprise : les conséquences de l'inadaptation et les bénéfices de l'adaptation sur l'efficacité individuelle et collective.
- ▶ Distinguer les différents types de transition : l'adaptation temporelle et la remise en cause fondamentale.
- ▶ Identifier son propre niveau de blocage dans les étapes de la mise en place du changement. Intégrer les principes nécessaires à la transformation de ses habitudes : le sens de l'action et les valeurs mobilisées.

### Maîtriser l'incertitude

- ▶ Clarifier son rôle et faire préciser les résultats attendus par son responsable : la segmentation de l'objectif en étapes, la mise en place d'un accompagnement et la précision du délai d'évolution.
- ▶ Oser exprimer son ressenti pour dépasser ses propres freins : l'affirmation de soi et la détermination des ressources nécessaires à l'adaptation.
- ▶ Sortir progressivement de sa zone de confort : la mobilisation de ses capacités personnelles pour surmonter ses résistances.
- ▶ Pratiquer l'auto-coaching : le renforcement de l'estime de soi pour développer sa flexibilité.

### Mieux vivre le stress de la transformation

- ▶ Transformer le stress lié au changement en source de motivation : la transformation du changement redouté en changement attendu.
- ▶ Anticiper les changements pour les dompter : l'établissement d'une trajectoire personnelle et d'axes de progrès à sa mesure.
- ▶ Établir son contrat personnel de développement : la définition d'actions concrètes et la projection dans le futur.
- ▶ Transformer les contraintes en opportunités : la familiarisation avec l'incertitude pour gagner en sérénité.

#### MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

**Tour de table** pour recueillir les attentes des participants

**Moyens pédagogiques :**

Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

**Évaluation des acquis formation :** réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

**Sanction du parcours :** Attestation de fin de formation

**1 option possible** pour personnaliser votre formation (Détails page 5)

**OPTION** Ajouter un bilan individuel

**PRIX** (avec option) : 1090 € HT (1308 € TTC)

Réservez votre rendez-vous de 1h en contactant au **01 64 23 67 37**