



S'OUVRIR AU CHANGEMENT

2 jours soit 14h - Présentiel



OBJECTIFS :

- Identifier son mécanisme et ses sources de freins face au changement
- Développer et s'appuyer sur ses ressources internes
- Construire un plan de mise en mouvement avec le changement

NOTRE PARTI PRIS :

Le changement est une constante, mais notre façon de l'aborder fait toute la différence.

Plutôt que de le subir, cette formation invite à mieux comprendre ses mécanismes face au changement pour repartir avec des clés concrètes pour y naviguer avec plus de sérénité et d'efficacité.

PRE-REQUIS :

Aucun

PUBLIC :

Toute personne souhaitant se renforcer en situation de changement pour rebondir et vivre plus sereinement le changement.

Attention : Ce stage accueille jusqu'à 6 participants maximum.



VI - MAJ : 09/12/2024

CONTENU PÉDAGOGIQUE

C'est quoi le changement ?

- Définir la notion de changement
- Décrire le changement dans une ère VUCA/BANI
- Visualiser le changement comme un processus

PARTAGE D'EXPERIENCE :

En utilisant les principes d'intelligence collective.

Moi et le changement

- Appréhender son propre rapport et sa flexibilité au changement
- Identifier ses situations de changement (passé, présent, futur)
- Analyser ses propres réactions face au changement (symptômes, sources de stress et comportements)

AUTO-DIAGNOSTIC :

Réalisation d'un autodiagnostic de son rapport au changement à travers un exercice de photo expression.

Immersion dans les mécanismes du changement

- Connaître les différents types de comportements face au changement
- Appréhender la courbe du changement
- Prendre conscience de ses émotions et de ses biais en situation de changement
- Réduire l'impact de ses croyances avec la méthode ABCDE

CAS PRATIQUE :

Décrire et analyser une situation de changement vécu au regard de la courbe du changement.

Apprivoiser son goût au changement

- Comprendre et réduire son stress pour en faire un allié
- Identifier ses réussites, cerner ses zones de confort, ses limites
- Transformer ses résistances personnelles pour agir et ne pas subir
- Construire ses rituels pour cultiver les pensées positives

INFORMATIONS GENERALES

Valables pour chacune des formations présentes dans ce catalogue



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Avant la formation :

Un diagnostic pré-formation est réalisé par téléphone pour évaluer les besoins/objectifs et prendre des informations concernant le contexte projet/entreprise/service. Un compte-rendu est remis pour prise de décision.

Pendant la formation :

Evaluation des acquis par le formateur tout au long de la formation lors des ateliers.

Attestation de fin de stage individuelle et rapport animateur global, les 2 avec évaluation des acquis par le formateur.



MÉTHODES D'ANIMATION

Le formateur anime avec une alternance d'apports théoriques et d'ateliers (équilibre minimal de 60-40 %) à l'aide de pédagogies actives (intelligence collective, ludopédagogie). Formateur/consultant expérimenté.



MOYENS MATÉRIELS ET TECHNIQUES

La salle sera équipée d'un vidéo projecteur, d'un tableau blanc et/ou d'un paperboard. Nous utilisons du matériel de ludopédagogie : cartes de photolangage, matériel créatif, jeux, etc.



SUIVI POST-FORMATION

En fin de formation, le formateur transmet aux stagiaires le(s) support(s) utilisé(s) (slides PowerPoint, photos des paperboard...) et/ou un livre ressource selon le thème étudié.



HORAIRES

Les formations sont organisées par défaut sur les horaires suivants : 9h-12h30 / 13h30-17h. Dans le cadre d'une session collective, les horaires ne peuvent pas être modifiés.



ASSIDUITÉ

Feuille de présence signée par demi-journée par le stagiaire et le formateur.



SATISFACTION

Questionnaire de satisfaction en fin de formation.



MODALITÉS D'INSCRIPTION

Dans le cadre d'un financement

employeur : inscription possible jusqu'à la veille de la formation, sous réserve de places disponibles et de validation des objectifs, en nous contactant au 03 88 26 26 66 ou par mail : bienvenue@singular-is-future.com.



ACCESSIBILITÉ

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter directement afin d'étudier ensemble votre contexte : 03 88 26 26 66.



En cas de question(s) : contactez nos équipes au **03 88 26 26 66**
ou par mail bienvenue@singular-is-future.com