

CONCERNE

Toute personne confrontée à une modification dans son poste ou son environnement.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

OBJECTIFS

- Appréhender une situation nouvelle et en comprendre les enjeux.
- Discerner les attitudes possibles et les besoins non exprimés.
- Réagir face aux différentes situations et ne pas les vivre comme des contraintes.
- Développer sa confiance en soi.
- Être en position gagnante pour mieux rebondir face aux difficultés.

DURÉE

1 jour

SANCTION

Attestation de compétences

PÉDAGOGIE

En fonction du public concerné par cette action, nous vous proposons deux approches pédagogiques :

Pour les Managers : Apport méthodologique sur la conduite du changement.

Pour les Utilisateurs : Adaptation liée aux contraintes du changement.

LIEU

EN ENTREPRISE

CONTENU DÉTAILLÉ

Compréhension de la notion de changement

Les situations de changement : causes et effets.

Fatalité ou résultat d'une action délibérée.

Anticipation ou effet de surprise.

Reconnaître les différentes phases des évolutions

Les différentes situations face au changement.

Les étapes de transition réussies.

Le savoir-être nécessaire pour mieux vivre le changement

Les composantes de l'estime de soi.

La confiance et l'affirmation de soi : exprimer ses idées, se faire connaître et être reconnu.

L'adaptabilité aux contraintes et l'anticipation.

Les comportements aidants

Agrandir son cadre de référence.

Savoir écouter activement et reformuler.

Développer sa capacité de flexibilité.

Maintenir la communication et le dialogue.

Rester positif et chercher la concertation.

Les comportements bloquants

Les différentes attitudes non assertives.

La gestion de l'émotivité.

La réactivité et l'affrontement.

L'évolution possible

Devenir acteur du changement pour soi et pour les autres.

Se fédérer sur les valeurs de l'entreprise.

Savoir évoluer au sein d'équipes et/ou s'intégrer à un projet transversal, évoluer dans la mobilité.

Les outils du changement

Développer sa créativité.

Gérer son stress.

Se donner des objectifs de développement personnel et professionnel.