

## **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.