



Fiche programme formation « Bien vivre le changement »

Votre contact privilégié : Catherine Aïdara

- Mobile : 0633880185
- Email : Catherine@Blondel17.onmicrosoft.com



Catherine Blondel



Bien vivre le changement

Type de formation

Intra-entreprise
Présentiel ou Distanciel

Durée

2 jours soit 14 heures
(émargement par ½ journée ou par CV)

Formateurs

Catherine
Aïdara

Thierry
Labourdette

Participants

8 participants
maximum en
présentiel comme
en distanciel

Lieu de la formation :

Couverture nationale

Tarif : 1 400 € nets par jour
exonérés de TVA (hors frais
de déplacement)

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le mécanisme du changement et les impacts afférents
- Voir le changement comme une chance à saisir et en faire un levier pour agir de manière constructive

Public concerné

- Toute personne ayant à vivre un changement personnel ou professionnel

Méthodes pédagogiques

- Participatives et déductives

Moyens pédagogiques

- Réflexion individuelle et collective
- Quiz
- Expression graphique
- Apports de l'animateur
- Exercices pratiques de communication
- Doc de synthèse envoyé aux participants à l'issue de la formation

Attestation individuelle de formation délivrée sur simple demande

Prérequis

Aucun

Évaluation des acquis

- Auto positionnement en début puis en fin de formation

Autres évaluations

- Enquête de satisfaction envoyée aux participants à l'issue de la formation

Programme - Compétences visées

Repérer les 2 grands types de changement auxquels nous pouvons être confrontés

Mieux comprendre les différentes réactions face au changement et leurs origines

- Zoom sur les émotions

Identifier les 5 étapes clés du cycle du changement chez tout individu

- La courbe d'Elisabeth Kübler Ross
- Zoom sur les étapes les plus délicates

Se situer et à situer les autres dans ce cycle

Avancer au mieux vers le changement en :

- Posant (et se posant) des questions pour comprendre et décider,
- Plaçant davantage la loupe sur le positif
- Échangeant, dialoguant,
- Acceptant les différences de point de vue
- Exprimant ses propres émotions de façon constructive
- Refusant de rentrer dans une situation de blocage et en prenant de la distance face à l'événement pour éviter le stress

Identifier son propre style de personnalité face au changement

Bâtir son « plan d'action » personnel pour mieux vivre le changement

- Des solutions sur le plan comportemental
- Des solutions sur le plan émotionnel



1 question ? 1 aménagement du contenu ? 1 demande spécifique sur ce thème ?
Contactez-nous directement en scannant ce QR Code.



Catherine Blondel

Scannez pour
garder contact !



Pour scanner, téléchargez l'app Unitag
gratuite sur unitag.io/app

