



« Bien vivre le Changement »

Votre contact privilégié : Catherine Aïdara

- Mobile : 06 33 88 01 85
- Email : Catherine@Blondel17.onmicrosoft.com

31 personnes formées sur ce thème par notre organisme sur le **premier semestre 2022** (5 sessions)

Satisfaction globale : **95%**

Qualité de l'animation : **94%**

Efficacité opérationnelle : **95%**

Taux de retour des enquêtes : **76%**



Catherine Blondel



Catherine Blondel

Délai d'accès : J-2 (jours ouvrables)

En intra, le calendrier est fixé avec votre entreprise en fonction de ses impératifs

Type de formation

Intra-entreprise

Présentiel ou Distanciel

Bien vivre le changement 2 jours (14 heures)

Formateurs

Catherine Aïdara
(Référente)

Participants

8 participants maximum en présentiel comme en distanciel

Lieu de la formation :

Couverture nationale

Tarif : modulable selon les amplitudes et les besoins spécifiques (nous contacter pour un **devis**)

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

Prérequis

- Aucune connaissance préalable sur le thème est nécessaire.

Évaluations

- Auto positionnement en début puis en fin de formation
- Enquête de satisfaction remplie par les participants à l'issue de la formation

Certificat de réalisation délivré au plus tard dans les 15 jours qui suivent la formation

Programme – Bloc de compétences

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 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



Bien vivre le Changement



- Une formation très participative avec beaucoup d'échanges et d'exercices.
- Une véritable formation de développement personnel qui a toute sa place dans un environnement professionnel.
- Les formateurs intervenant sur cette formation ont été sélectionnés par notre Organisme de Formation selon un processus permettant de s'assurer de la qualité de leur prestation.
- Cette formation peut être aménagée pour répondre à des objectifs précis en lien avec des besoins spécifiques : n'hésitez pas à nous contacter pour que nous puissions étudier votre demande et établir un devis (sans engagement).
- Accessibilité de cette formation : pour les conditions d'accueil et les délais d'accès de tout public ayant des besoins spécifiques, contactez-nous par tél, par mail ou directement via la rubrique contact de notre site internet.



Plateau technique requis en intra :

- **Matériel** : 1 vidéoprojecteur + 2 paperboards
- **Salle** : 1 salle disposée en U
- **Distanciel** : ordinateur équipé d'un caméra et d'un micro – accès internet



L'OF CATHERINE BLONDEL a souscrit une déclaration préalable auprès de la DREETS (Direction Régionale de l'Economie, de l'Emploi, du Travail et des Solidarités) qui l'a exonéré de la TVA pour les opérations effectuées dans le cadre de la formation professionnelle. A titre de contrôle, l'OF dépose chaque année un bilan pédagogique et financier auprès de cet organisme pour validation de l'exonération.