

# Appréhender les changements dans son environnement professionnel



## Objectif

Prendre part au changement de son environnement professionnel de façon proactive.

Modalité pédagogique — PRÉSENTIEL ou CLASSE VIRTUELLE

### — EN RÉSUMÉ

La formation "Appréhender les changements dans son environnement professionnel" s'adresse à tout agent confronté à un changement dans son environnement professionnel. À travers deux journées de formation, le stagiaire verra comment ne pas "subir" cette réorganisation mais à la comprendre pour en devenir acteur.

Il apprendra à devenir force de proposition, à gagner en autonomie, en agilité et à repérer de nouveaux facteurs d'épanouissement dans cette nouvelle organisation.

### — COMPÉTENCES VISÉES

- Comprendre et intégrer le changement.
- S'inscrire dans une démarche positive face au changement.
- Développer une posture agile face au changement.
- Renforcer son adaptabilité : concevoir les changements comme des challenges.

### — PÉDAGOGIE

Recueil des attentes pré-formation. Pédagogie ludique et applicative, expérimentations pratiques, jeux de rôles, expériences sensorielles, études de cas, applications concrètes.

70% pratique 30% théorique.

FORMATION



Qualifiante

— 14 heures

soit 2 jours de formation

Référence —

CAC02

### PRÉREQUIS

Aucun.

### PUBLIC

Tout public.

### ORGANISATION

De 4 à 10 stagiaires.

### INTERVENANTS

Formateurs et coachs en relation communication et en management relationnel et situationnel.

### ÉVALUATION

Évaluation formative et questionnaire d'entrée et de sortie de formation pour validation des compétences acquises. Délivrance d'une attestation de fin de formation et d'un certificat de réalisation. Évaluation à chaud et à froid.

## Le programme

### 1 Comprendre le changement et se connaître pour l'accueillir positivement

- Identifier les étapes du changement et les facteurs de résistance
- Identifier les impacts du changement sur soi et son environnement professionnel.
- Identifier les éventuels facteurs de stress.
- Prendre de la hauteur sur la situation de changement.
- Expérimenter des techniques de bien-être mental, physique et émotionnel pour gérer son stress.

### 2 S'affirmer en situation de changement et devenir acteur

- Comprendre son rôle et les attentes liés au changement.
- Identifier objectivement en qualité et en quantité les changements demandés et ses résistances éventuelles.
- Exprimer clairement ses besoins, objectifs et pistes d'améliorations de façon claire et engagée.
- Renforcer son adaptabilité en analysant son rôle et en définissant ses propres challenges.
- S'impliquer en assurant un suivi périodique de ses attentes et les confronter efficacement aux objectifs.