

ADAPTABILITE et GESTION DU CHANGEMENT

PROGRAMME DE FORMATION



Objectifs de formation

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- ◆ Identifier les différentes phases psychologiques du changement (courbe du deuil / courbe du changement) et se situer dans son propre processus d'adaptation.
- ◆ Repérer ses propres mécanismes de résistance au changement et leurs origines (peur, perte de repères, habitudes).
- ◆ Distinguer les différents profils de réaction face au changement (moteurs, suiveurs, opposants, spectateurs) pour mieux comprendre les dynamiques d'équipe.
- ◆ Mobiliser des techniques de gestion du stress et des émotions liées à l'incertitude.
- ◆ Utiliser des outils concrets de communication pour exprimer ses besoins et ses préoccupations dans un contexte de changement.
- ◆ Construire un plan d'action personnel d'adaptation applicable à une situation de changement réelle vécue dans son entreprise.

Programme pédagogique

Qu'est-ce que le changement ?

Apports théoriques : définitions, typologie des changements en entreprise (changement subi vs choisi, changement radical vs incrémental). Distinction entre "conduite du changement" (côté organisation) et "adaptation au changement" (côté individu).

La courbe du changement

Présentation de la courbe du changement (choc, déni, colère, négociation, dépression/creux, acceptation, engagement).

Mes mécanismes de résistance

Apports sur les sources de la résistance au changement (peur de l'inconnu, perte de maîtrise, remise en cause des compétences, attachement aux habitudes, manque de sens).

Les profils face au changement

Présentation des profils-types en situation de changement (moteurs/ambassadeurs, suiveurs, opposants constructifs, opposants passifs, spectateurs). Gérer ses émotions face à l'incertitude.

Apports sur le stress lié au changement : mécanismes physiologiques et cognitifs de l'incertitude.

Présentation de techniques de gestion du stress applicables au travail (respiration, recadrage cognitif, prise de recul).

Communiquer en période de changement

Apports sur la communication assertive : exprimer un besoin, une inquiétude, un désaccord de façon constructive (méthode DESC).

Financement

Tarif : formation pouvant être prise en charge par l'OPCO dans le cadre du plan de formation

- Pour les salariés d'entreprise ou d'association :
 - en inter : 280 € par personne
 - en intra : 1 400 € à Étampes (pour un autre site géographique, nous consulter)

Public

Tout salarié ou demandeur d'emploi.

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de posséder de prérequis en amont.

Certification

Formation non certifiante.

Les dynamiques d'équipe face au changement

Apports sur le rôle de la cohésion d'équipe et de l'entraide dans l'appropriation collective du changement.

Développer sa flexibilité comportementale

Apports sur les leviers concrets de l'adaptabilité au quotidien : sortir de sa zone de confort, cultiver la curiosité, capitaliser sur les changements passés réussis, s'appuyer sur son réseau interne.

Pour plus d'informations, nous contacter par téléphone au 01 60 80 91 52 ou par mail à contact@horizons91.fr



Moyens pédagogiques

Salles de formation en corrélation avec le nombre de stagiaires présents, équipées d'un paperboard et / ou d'un tableau blanc et/ou d'un vidéoprojecteur.

Remise de supports pédagogiques écrits pour chaque séquence de formation.

Vidéos, témoignages, articles de presse.

Jeux de rôle, études de cas.

Moyens d'évaluation

Afin de permettre d'évaluer les acquis de chaque stagiaire, l'évaluation des mises en situation permettra de vérifier si les principes essentiels découlant de la formation ont bien été acquis par chacun d'entre eux. Ces résultats seront adressés ultérieurement sous la forme d'une attestation visée par l'organisme de formation afin de permettre à celui-ci de disposer du temps nécessaire pour évaluer les acquis.

Par ailleurs, une évaluation de la satisfaction du stagiaire à travers un questionnaire (qualité organisationnelle et pédagogique de la formation) sera effectuée en fin de formation.

Méthodes pédagogiques

L'action de formation débutera par une présentation du formateur et de chacun des stagiaires afin de cibler au mieux les attentes des participants.

Tout au long de la formation, le formateur veillera à adapter le processus pédagogique aux stagiaires présents.

L'action de formation se déroulera dans le respect du programme de formation remis préalablement aux stagiaires en s'appuyant sur une alternance d'exposés théoriques et de cas pratiques contribuant au transfert de connaissance et à l'acquisition des compétences visées.

Les séquences seront accompagnées de supports pédagogiques écrits permettant de suivre le déroulement de la formation et de s'y référer ultérieurement.

Les techniques pédagogiques suivantes seront privilégiées :

- Apports théoriques en ouverture de séquences ou clôturant une activité collective ou en sous-groupe de réflexion.
- Observation de situations (vidéos).
- Activités en individuel et en groupes (analyse).
- Mises en situation
- Brainstorming.

Moyens d'encadrement

L'encadrement des stagiaires sera assuré par la direction et la coordination d'Horizons ainsi que par le formateur.

Modalités d'accès : Inscription directe auprès d'Horizons ou positionnement par une entreprise.

Délais d'accès : Variable car en fonction de la programmation annuelle. 2 mois au plus.

Modalités d'organisation : Formation en continue ou séquencée sur 2 semaines et en présentiel.

12 stagiaires environ.

Accessibilité : Bâti plain-pied - couloirs larges - salle accessible directement depuis le parking.

RER C à 20 minutes à pied et lignes de bus à 5 minutes.

Formateurs

- Formateurs ayant une grande expérience dans le coaching professionnel en entreprise

Lieu

Étampes. Possibilité d'organiser cette formation sur d'autres sites géographiques à la demande du client ou du commanditaire.

Durée et dates

Durée : 14 heures. De 9 h 00 à 17 h 00.

Dates : formations semestrielles. Nous contacter.

Pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur les indicateurs de résultats (taux de satisfaction, de certification, d'insertion dans l'emploi, nombre de stagiaires formés, ...), visitez notre site internet www.horizonsformations.fr