



INTRA : 2 000€ HT

SUR MESURE : nous contacter

Réf. #M014



PUBLIC CIBLE

- Manager



DURÉE DE LA FORMATION

- 1 jour (7 heures)



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Appréhender les enjeux du changement pour mieux accepter les transformations
- Identifier ses propres sources de stress et de résistance face au changement
- Mieux vivre le changement et s'y adapter efficacement
- Renforcer ses ressources personnelles pour mieux le surmonter et en tirer profit
- Définir une stratégie d'action pour devenir acteur du changement.



PRÉREQUIS

- Être engagé dans un projet de changement ou une transformation

firstgroup
spark
CONSEIL & FORMATION

Programme

- **Définir le changement**
 - Comprendre et définir collectivement le concept de changement
- **Prise de conscience des résistances au changement**
 - Vivre et comprendre pourquoi les gens sont réticents au changement.
- **Comprendre le changement et ses implications pour l'être humain**
 - Définition, émotions, courbe de deuil,, stress
- **Comprendre les grands générateurs des attitudes et comportements** : cœur, cerveau, corps
- **Adaptation vs résistance** : l'enjeu de la plasticité cérébrale
- **Émotions et résistance au changement**
 - comprendre les émotions de base et leur impact dans l'adaptation ou la résistance
 - Comprendre l'impact individuel sur l'équipe.
 - Comprendre la dynamique du changement dans un groupe.
- **Identifier ses situations et sources de résistance au changement** : freins, peurs, besoins
- **Développer son pouvoir d'agir**
 - accueillir le changement de manière positive, s'adapter de façon proactive
 - Comprendre et appliquer une stratégie d'alliés pour soutenir le changement



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Une formation pragmatique et opérationnelle, centrée sur le quotidien des consultants
- Des outils, illustrations et mises en action concrètes avec un lien opérationnel direct

MODALITÉS D'ÉVALUATION ET DE VALIDATION DE LA FORMATION

- Questionnaire d'auto-positionnement en amont de la formation
- Exercices de mise en situation par binôme ou en individuel
- Questionnaire de satisfaction à la fin de la formation

PROFIL DE L'INTERVENANT :

- Formatrice experte en management, leadership, change et communication interpersonnelle

REFERENT HANDICAP

- Pour toute inscription de personnes en situation de handicap, il convient de nous prévenir de manière à étudier l'aménagement de la formation.
- Le référent handicap est Léa Ménager, 07 62 50 71 95 - lea.menager@firstgroup.fr

NIVEAU DE PERFORMANCE

- Nombre de stagiaires ayant suivi la formation en 2022 et 2023 : NA
- Taux d'assiduité : NA
- Taux de satisfaction des stagiaires : NA

CONTACT

First Group spark, 63, avenue de Villiers 75017 Paris Mail : contact@firstgroup.fr

Lien direct accessible depuis le site internet de l'organisme de formation :

<https://www.firstgroup.fr>