

AGIR DANS LE CHANGEMENT: DE L'EMOTION A L'ACTION

MANAGEMENT ET PILOTAGE



DUREE

7 heures
/
1 jour



DATES

-

LIEUX

Contactez
nous



INTER
(min 4 pers)

-
INTRA
(max 12 pers)

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Adopter une posture proactive et positive face au changement.
- Développer sa résilience individuelle et collective.
- S'engager dans le changement en mobilisant des outils concrets de communication et d'action au service de la performance et du bien-être.



Prix INTER : **800€ HT**
INTRA : contactez nous

PUBLIC

> Ingénieurs, techniciens, cadres

PRE REQUIS

> Aucun

PROGRAMME

1 – Comprendre et accueillir le changement

a. Décoder ses réactions

- Identifier les émotions, résistances et mécanismes face à la nouveauté.
- La courbe du changement de Kübler-Ross

b. L'art de la résilience en entreprise

- Les piliers de la résilience (acceptation, adaptation, action).
- Exercice collectif : "Le rebond des pros" – étude de cas humoristique

c. Mini atelier : "Ce que je contrôle / ce que je ne contrôle pas"

- Travail sur la zone d'influence pour focaliser son énergie sur l'action.

2 – Passer de la réaction à l'action

a. Atelier collaboratif : "Mission Changement"

→ Jeu de rôles ou défi en équipe pour transformer une situation de changement en plan d'action concret.

b. Construire sa posture positive

- Communication constructive et langage d'engagement.
- Micro-coaching entre pairs : feedback positif et reformulation assertive.

c. Plan d'action personnel

- Identifier ses leviers personnels et collectifs.
- Formalisation d'un "Engagement de changement" individuel.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Approche Ludo pédagogique : jeux, mises en situation, mini défis.
- Ateliers de co-construction et d'échanges de pratiques.
- Apports théoriques courts et illustrés
- Utilisation d'outils concrets et transférables sur le terrain.

RESSOURCES PEDAGOGIQUES

- Supports de formation projetés
- Exposés théoriques
- Etude de cas concrets
- Jeux variés
- Quizz en salle
- Tableau blanc, vidéo projecteur
- Support de formation

LE SUIVI

- Hotline avec le formateur pendant la formation
- Feuille de présence
- Attestation de fin de formation, de réalisation

LES EVALUATIONS

- Observation des comportements et participation pendant les activités.
- Restitution collective des apprentissages clés en fin de journée.
- Evaluation à chaud
- Evaluation à froid



**POSSIBLE
SUR
MESURE**

**POSSIBLE
EN
INDIVIDUEL**

**POSSIBLE
EN
DISTANCIEL**