

BIEN VIVRE LE CHANGEMENT

Ce que vous vivez

Le changement est devenu la norme : réorganisations, nouveaux outils, évolutions de missions... Et pourtant, chaque changement reste une épreuve. Il peut générer du stress, de la perte de repères ou de l'inquiétude. Cette formation propose de transformer ces zones d'incertitude en espace de développement personnel et professionnel, en mobilisant vos ressources internes et votre capacité d'adaptation.

Pour qui

Tout agent amené à traverser des changements dans son environnement de travail.

2 jours (14h)

Présentiel ou à distance selon les besoins de votre structure

1 390 € HT

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes du changement et ses effets psychologiques
- Identifier vos freins personnels et vos ressources d'adaptation
- Renforcer votre stabilité émotionnelle et votre confiance en vous
- Élaborer un plan d'action réaliste pour mieux vivre les transitions
- Envisager les changements comme des opportunités de développement

Méthodes pédagogiques

- Autodiagnostic
- Apports ciblés
- Echanges entre pairs et analyse de situations vécues
- Jeux de rôles & mises en situation
- Élaboration d'un plan d'actions personnel de progression

Modalités d'évaluation

- Recueil d'attentes et analyse des besoins (avant la formation)
- Observation et évaluation des mises en situation

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

SAS au capital de 7 500€

SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034

Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378

www.excellensformation.com

Contenu de la formation

Comprendre les dynamiques du changement

- Ce qui change vraiment : contexte, outils, missions, culture...
- Les impacts du changement sur l'organisation et les individus
- Le lien entre changement, stress, incertitude, résistance
- Typologie des résistances : pertes réelles, craintes symboliques, résistances invisibles

Explorer ses ressources pour traverser le changement

- Auto-diagnostic : vos forces, vos freins, vos leviers
- Vos ressources internes (valeurs, motivation, résilience)
- Vos appuis externes (réseau, hiérarchie, environnement personnel)
- Identifier les émotions associées au changement (peur, colère, perte, etc.)

Mobiliser ses capacités d'adaptation

- Comprendre la mécanique émotionnelle et la réguler
- Développer sa confiance et son affirmation dans un contexte mouvant
- Travailler ses pensées : sortir des blocages, adopter une vision constructive
- Gérer ses réactions pour mieux accompagner les situations déstabilisantes

S'engager dans le changement avec clarté

- Accepter ce qui change... et ce qui ne changera pas
- Tirer parti des nouvelles situations : opportunités de croissance, repositionnement
- Élaborer un plan d'action personnel et transférable en situation
- Se fixer des micro-objectifs pour progresser par étapes

Profil de l'intervenant

Formateur ou formatrice experte en accompagnement du changement et gestion émotionnelle.
Expérience confirmée dans les environnements publics et VICA en général.

Accessibilité

Nous nous engageons à rendre cette formation accessible, avec des supports adaptés et des aménagements possibles selon les besoins de chaque participant.

POUR CONNAITRE LES DATES DES PROCHAINES SESSIONS OU DEMANDER UN DEVIS, NOUS CONTACTER

59 Rue Claude Chappe
78370 Plaisir

☎ 01 30 79 53 98 ✉ 01 30 79 53 99 ✉ contact@excellensformation.com

Organisme certifié Qualiopi
sous le n°2020/89914.1
pour les actions de formation.

SAS au capital de 7 500€
SIREN 502 197 551 RCS Versailles - SIRET 502 197 551 00034
Code APE : 8559 A - N°TVA : FR14502197551 - OF N°11788063378
www.excellensformation.com