



VIVRE LE CHANGEMENT

COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET DEVENIR ACTEUR DU CHANGEMENT

Objectifs :

- Identifier les origines, les mécanismes et les impacts du changement en entreprise.
- Acquérir une posture positive face aux projets de transformation.
- Transformer les contraintes en opportunités de croissance individuelle et collective.
- Renforcer sa capacité d'adaptation et devenir acteur du processus de changement.

Points forts ?

- Une approche humaine et dynamique, ancrée dans le vécu des participants.
- Des outils concrets pour mieux comprendre ses réactions et celles des autres.
- Des exercices et mises en situation issus du coaching professionnel et de la psychologie du travail.
- Un accompagnement personnalisé pour transformer le changement en levier d'évolution.

Pour qui ?

Salariés, managers, responsables d'équipe ou collaborateurs impactés par un projet de transformation, de réorganisation ou d'évolution professionnelle.

Durée :
2 jours, soit
14h00
en présentiel

Prérequis :
Aucun prérequis
spécifique.
Motivation à
s'impliquer dans
la démarche.

Lieu:
Entreprise du client
ou location de salle.

Participants :
12 personnes
maximum

Tarif groupe INTRA :
2240€

Formation animée par Cindy Lefèvre

- Diplômée en coaching professionnel
- Experte en développement du leadership et en accompagnement du changement au service de la performance collective.



Parce que le changement n'est pas une menace, mais une invitation à grandir et à évoluer.



PROGRAMME

JOUR 1 : Comprendre et accueillir le changement

1. Identifier les origines et les mécanismes du changement

- Comprendre les différentes sources de changement (organisationnelles, technologiques, humaines).
- Identifier les réactions naturelles face au changement (stabilité, peur, résistance, adaptation).
- Explorer la courbe du changement de Kübler-Ross et ses étapes clés.
- Reconnaître ses propres réactions et celles de son équipe.

2. Accueillir positivement les projets de changement

- Prendre conscience de ses émotions et de ses croyances face au changement.
- Identifier les besoins fondamentaux menacés par les transformations.
- Travailler l'acceptation et la confiance pour s'adapter plus sereinement.
- Expérimenter des outils de régulation émotionnelle et de recentrage.

JOUR 1 : Transformer et agir

3. Transformer les contraintes en opportunités

- Apprendre à reformuler un obstacle en levier d'action.
- Utiliser les outils du coaching pour changer de regard sur une situation.
- Identifier les ressources internes et externes disponibles.
- Construire une vision positive et porteuse de sens du changement.

4. Être acteur du processus de changement

- Développer une posture proactive et responsable.
- Identifier les marges de manœuvre individuelles et collectives.
- Co-construire des pistes d'action concrètes pour accompagner le changement dans son service.
- Élaborer son plan d'action personnel : "Comment je choisis de vivre le changement".

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques, d'ateliers d'introspection et d'exercices collaboratifs.
- Outils issus du coaching professionnel, de la psychologie du changement et de l'analyse transactionnelle.
- Études de cas réels et partages d'expériences entre pairs.
- Mise à disposition d'un carnet d'accompagnement individuel pour suivre sa progression.
- Approche bienveillante et expérientielle favorisant la prise de conscience et le passage à l'action.

Modalités d'évaluation

- Auto-évaluation des connaissances et postures en début et fin de formation.
- Observation des comportements et participation active aux ateliers.
- Élaboration et présentation d'un plan d'action individuel en clôture.
- Attestation de fin de formation mentionnant les compétences acquises.

Modalités d'accès

- Formation accessible à tout public, avec adaptation possible pour les personnes en situation de handicap.
- Inscription par mail ou téléphone après une étude des besoins approfondie.
- Inscriptions ouvertes jusqu'à deux semaines avant le démarrage.

Modalités administratives

- Convention et convocation transmises avant la formation.
- Attestation de fin de formation remise à chaque participant.
- Questionnaire de satisfaction à chaud et à 3 mois pour mesurer l'impact sur la posture et la performance.