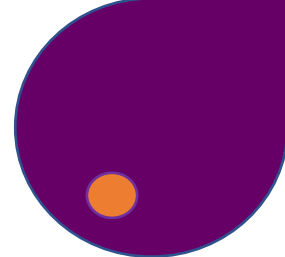


# MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT



**Nouveauté  
2023**



## Public

- ◆ Toute personne qui expérimente une situation de changement et qui souhaite le vivre avec sérénité

## Prérequis

- ◆ Aucun prérequis n'est nécessaire pour cette formation

## Préambule

Le changement fait partie intégrante de la vie d'une entreprise mais, il peut déstabiliser, il est même parfois générateur d'incertitude, donc de peurs. Mais, il est également synonyme de renouveau. Les outils donnés dans ce programme, et utilisés régulièrement, permettent de faciliter l'acceptation et mieux vivre les transformations. Proposé sous forme d'un atelier interactif, cette formation met les participant(e)s en perspective vers une projection objective et positive du ou des changement(s).

## Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant(e) seront capables de :

- ◆ Faciliter l'acceptation des changements et réduire les facteurs de rejet
- ◆ Mettre en œuvre les outils pour développer son adaptation au(x) changement(s)
- ◆ Comprendre les émotions et leur impact en situation de changement
- ◆ Mieux connaître son fonctionnement émotionnel pour mieux accompagner les résistances au (x) changement(s)

## Objectifs professionnels

À l'issue de la formation, les participant(e)s seront capables de :

- ◆ Cerner les avantages ou les arguments positifs du changement
- ◆ Connaître les facteurs qui provoquent le(s) changement(s).
- ◆ Comprendre le(s) changement(s) pour mieux s'y adapter.

.../...

## Programme

### Séquence # 1 – Mieux vivre les changements

1. Faciliter l'acceptation des changements et réduire les facteurs de rejets
2. Mettre en œuvre les outils pour développer son adaptation au(x) changement(s)

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'application, échanges de pratiques et mises en situation*

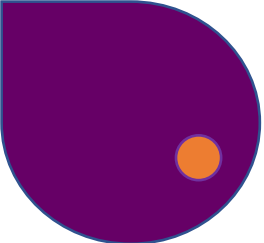
### Séquence #2 – Les émotions ou leviers pour appréhender le(s) changement(s) avec sérénité

1. Comprendre les émotions et leur impact en situation de changement
2. Mieux connaître son fonctionnement émotionnel pour mieux accompagner les résistances au changement

*Exemples d'activités pédagogiques : exercices d'application, échanges de pratiques et mises en situation*

Plan d'actions

Validation des acquis de formation : quiz



## Durée

- ◆ Présentiel ou à distance : 1 jour

## Tarif

- ◆ 800€ à 900€ net\* phase amont comprise selon les besoins étudiés en amont

## Délai d'accès à la formation

- ◆ 2 semaines. Pour garantir une entrée en formation à la date fixée, renvoyer le devis ou la proposition signé ou toute autre information administrative dans le délai qui sera indiqué sur ledit document. Dans le cas où un financement OPCO est sollicité, le client s'assure des délais de traitement de la demande

# MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT



## Objectifs professionnels – suite

Développer sa flexibilité.

- ◆ Apprendre à poser les « bonnes » questions face au(x) changement(s).
- ◆ Savoir nommer et identifier les émotions lors de changements.
- ◆ Comprendre les différentes réalités.
- ◆ Interpréter ses émotions paralysantes comme invitation à agir.
- ◆ Prendre du recul et de la hauteur pour mettre en œuvre un comportement plus aidant.

## En amont de la formation :

Sont envoyés à chaque participant(e), 10 jours avant le premier jour de formation :

- ◆ Une fiche individuelle de recueil des attentes
- ◆ Un autodiagnostic des compétences

## Dispositifs de suivi de l'exécution et de l'évaluation des résultats de la formation

- ◆ Feuilles de présence émargées en demi-journée
- ◆ Quiz ou QCM, brainstorming, sondage, échanges de pratiques, mises en situation, sondages, etc.
- ◆ Evaluation des acquis : relevé des points-clés, quiz, mise en situation corrigées.
- ◆ Quiz final d'évaluation des acquis de la formation
- ◆ Formulaires d'évaluation à chaud de la formation
- ◆ Formulaire d'évaluation à froid de la formation 90 jours après la dernière session
- ◆ Accompagnement individuel ou collectif post formation possible sur demande

## Accessibilité et adaptabilité

Accessibilité et adaptabilité sont les maîtres-mots de notre engagement en faveur de l'inclusion. Nous sommes convaincus que la formation doit être accessible à tous : adaptation dys, handicap, difficultés de concentration, problèmes de posture, etc.

Notre objectif est de créer un environnement d'apprentissage inclusif et bienveillant, où chacun peut s'épanouir et développer ses compétences.

N'hésitez pas à contacter la référente handicap pour obtenir plus d'informations sur nos formations et les adaptations possibles : Isabelle Thieffine – [isabelle.thieffine@mirtain.com](mailto:isabelle.thieffine@mirtain.com)

## Les + de la formation

Formation structurée autour de nombreux outils et des méthodes facilement reproductibles en situation. La pratique, l'expérimentation en stage et les évaluations des acquis permettent leur ancrage.

### Indicateurs de satisfaction

98,4 %\* des stagiaires recommandent nos formations  
Expertise de la formatrice : **nouvelle formation**

\* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2023

Si vous souhaitez plus d'indicateurs, merci de nous contacter

Catalogue 2024

Pour toute inscription et informations :  
Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – [elisabeth@mirtain.com](mailto:elisabeth@mirtain.com)