

MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT



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 :

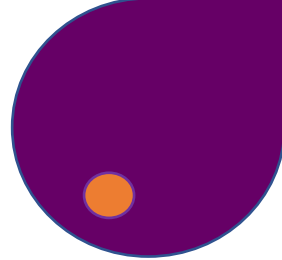
- ◆ Faciliter l'acceptation des changements et réduire les facteurs de rejet
- ◆ Mettre en œuvre les outils pour développer son adaptation au(x) changement(s)
- ◆ Comprendre les émotions et leur impact en situation de changement
- ◆ Mieux connaître son fonctionnement émotionnel pour mieux accompagner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

.../...



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

Programme

Objectif #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

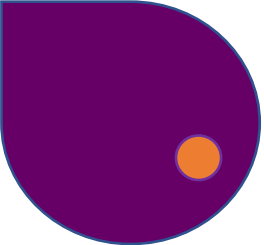
Objectif #2 – Les émotions ou leviers pour appréhender le(s) changement(s) avec sérénité

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



MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT

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



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
- ◆ Formulaire 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 Thiéfine – isabelle.thiefine@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

99 %* des stagiaires recommandent nos formations

Expertise de la formatrice : 86%**

* toutes formations confondues, des personnes formées & répondantes en 2024

** Taux de reconnaissance de l'expertise de la formatrice sur cette thématique, par les personnes formées et répondantes en 2024

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

Catalogue 2025

Pour toute inscription et informations :

Tél. 00 33 6 13 51 11 26 – elisabeth@mirtain.com

*Par autorisation de la DIRECCTE, l'activité formation est exonérée de TVA et un texte précise les modalités tarifaires