

## Comprendre et faire évoluer ses réactions face au changement

### POURQUOI CETTE FORMATION :

Tout changement, d'autant plus s'il est imposé, génère des attitudes différentes pour ceux qui sont concernés. Cette formation permet de mieux comprendre ses réactions, ses ressentis pour retrouver ensuite de la confiance pour franchir le cap.

### OBJECTIFS :

- ✓ Comprendre ses attitudes, réactions, ressentis face à un changement
- ✓ Mieux connaître ses facteurs personnels de réussite à une adaptation
- ✓ Retrouver de la confiance dans sa capacité à changer

### THÈMES abordés

#### Comprendre ses réactions face à un changement imposé

Autodiagnostic personnel face au changement  
 Comprendre pourquoi il est parfois difficile de changer  
 Analyse de son ressenti, de sa perception d'un changement, ses états du moi (AT)  
 Difficulté à changer, çà s'explique  
 L'influence de notre structure cérébrale limbique  
 Les 5 étapes du changement  
 Incidences sur nos ressentis, nos actions, nos comportements  
 Similitudes et différences de nos comportements face un changement imposé/voulu

#### Identifier ses propres résistances au changement

Clarification de ses positions personnelles sur le « changement » :

- Les résistances personnelles
- Formes et manifestations de ces résistances
- Savoir bien utiliser sa colère

Conséquences sur notre état d'esprit personnel  
 Atouts et limites de l'équipe face à un changement

#### Ce qu'un changement peut apporter

Analyser sereinement ce qu'un changement peut apporter personnellement  
 Analyser des changements vécus, ses caractéristiques, ses enjeux, ses résultats  
 Comment tirer parti d'un changement imposé  
 Et si le changement était une opportunité pour soi ?  
 Comment retrouver de l'envie, de l'espoir, de la curiosité

#### Retrouver un état d'esprit positif

Faire évoluer ses comportements ne signifie pas forcément accepter le changement  
 S'appuyer sur les réussites passées pour avancer et lever les résistances présentes  
 Définir ses atouts lors d'un changement  
 Comment se redynamiser et reprendre confiance en soi lors d'un changement  
 Agir concrètement

**DUREE :**  
**2 jours**

**FORMULES :**  
**Intra**

**PRIX :**  
 Nous consulter

**PUBLIC :**  
 Tout personne impliquée dans un processus de changement

**PARTICIPANTS**  
 Maxi 10 pers

**PEDAGOGIE**  
**Pratique : 80%**  
**Théorie : 20%**

Autodiagnostic  
 Réflexion individuelle

**Mise en situation à partir de cas concrets vécus dans l'entreprise**

Jeux ludiques collectifs  
 Apports méthodologiques

**EVALUATION**  
 Evaluation à chaud