Changement : accueillir et conduire le changement sereinement

Taux de satisfaction : 10/10 – Taux d'abandon : 0%
Taux de réussite au regard de l'atteinte des aptitudes et compétences attendus : 100 %

Conditions de la formation

- **Durée** : 0.5 jour
- **Format** : présentiel
- **Effectif du groupe** : jusqu'à 12 personnes
- **Prix** : à partir de 1500 € HT / jour soit à partir de 750 € HT la demi-journée
- **Délai d'accès** : 1 à 2 mois après la signature du devis

Introduction de la formation

Ce module offre un espace pour décoder ce qui se joue lors d'un changement, comprendre les réactions humaines naturelles et développer des outils simples pour apprivoiser le changement, réduire la résistance et renforcer sa capacité d'adaptation.

Public concerné

Cette formation s'adresse à tout public, du secteur privé ou public, en activité professionnelle de préférence, souhaitant se questionner son accueil ou sa conduite de changement.
AUCUN PRÉREQUIS N'EST NÉCESSAIRE, cependant, un questionnaire de positionnement des attentes, compétences et aptitudes à l'entrée ainsi qu'à la sortie de la formation sera systématiquement proposé aux stagiaires.

Objectifs pédagogiques et aptitudes

A l'issue du programme, les participants seront en mesure de :

1. Comprendre les réactions humaines face au changement et les mécanismes de résistance.
2. Identifier leur propre manière de réagir lors d'une transition.
3. Analyser factuellement un changement pour mieux le comprendre et le clarifier.

4. Apprivoiser le changement en introduisant de nouvelles habitudes et en sortant de la routine.
5. Lâcher prise sur ce qui n'est pas contrôlable et réguler leurs émotions.
6. Adopter une posture plus sereine et constructive face au changement, pour eux-mêmes et pour leur entourage.

Contenu de la formation

Temps clé	Objectifs	Contenus principaux et compétences à l'issue	Outils	Modalités
Accueil et introduction	Accueillir les participants, présenter le formateur et énoncer le déroulé de la formation	• Présentation du formateur • Programme et déroulé de la formation • Recueil des attentes	Support Brainstorming	Présentiel
1. Explorer le changement	- Comprendre la diversité des changements rencontrés - Identifier les facteurs qui rendent un changement difficile - Prendre conscience de son propre rapport au changement	Contenus : • Types de changements dans une vie (perso/pro) • Notion de perte perçue • Conditions qui rendent un changement complexe (incompréhension, fatigue, cumul…) • Auto-positionnement face au changement Compétences : • Décoder son rapport personnel au changement • Identifier ses zones de fragilité et ses leviers	Sondage interactif, réflexions collectives, échanges d'expériences	Présentiel

2. Comprendre les mécanismes humains du changement et la résistance	- Comprendre les raisons physiologiques et psychologiques de la résistance - Identifier les 3 ruptures liées au changement - Connaître les phases émotionnelles du changement	Contenus : • Causes de la résistance (peur, routine, inconnu, perte) • 3 ruptures : vision, savoir-faire, reconnaissance • Courbe du deuil et phases émotionnelles • Risque "Effet Tarzan" (saut prématuré à l'action) Compétences : • Reconnaître les signaux de résistance • Adapter sa posture selon les phases	Exemples concrets, métaphores visuelles (courbe), discussions guidées	Présentiel
3. Accueillir le changement sereinement	- Comprendre les trois réactions naturelles face au changement - Identifier ses tendances personnelles - Explorer les enjeux émotionnels	Contenus : • 3 réactions possibles : figer, combattre, accepter • Enjeux émotionnels associés (colère, énergie, passivité) • Besoin de recul, apprentissage émotionnel Compétences : • Lire ses propres réactions • Prendre du recul et ajuster ses mécanismes internes	Auto-positionnement, analyse personnelle, partage en groupe	Présentiel
4. Comprendre le changement en posant les bonnes questions	- Savoir décortiquer un changement pour en réduire l'incertitude - Identifier les zones de contrôle et d'impact	Contenus : • 5 prismes d'analyse du changement (quoi, pourquoi, conséquences, contexte, temporalité) • Questions à se poser pour clarifier Compétences :	Grilles d'analyse, questionnements guidés	

		• Grilles d'analyse, questionnements guidéscompréhension		
5. Apprivoiser le changement	- Apprendre à sortir de la routine progressivement - Installer des micro-changements volontaires - Construire une nouvelle habitude	Contenus : • Logique d'entraînement (21 jours) • Exercice d'habitude : mauvaise habitude → objectif → déclencheur → actions → planification Compétences : • Se créer un environnement favorable au changement • Passer de l'intention à l'action	Exercice pratique (remplacement d'habitude), mise en application immédiate	
6. Dépasser le changement en lâchant prise	- Savoir distinguer ce qui dépend de soi de ce qui n'en dépend pas - Développer les outils de lâcher prise - Réduire la surcharge émotionnelle	Contenus : • Grille "Est-ce que je peux changer la situation ?" • Notion d'énergie utile / énergie perdue • Outils : méditation, écriture, hypnose, lâcher-prise progressif Compétences : • Réguler ses émotions • Se recentrer sur son espace d'action	Exercices de recentrage, partage d'astuces, mini-outils émotionnels	

Moyens pédagogiques

Le module s'appuie sur une pédagogie active et participative reposant sur :

1. Apports théoriques accessibles
   - Mécanismes du changement
   - Neurosciences de la résistance
   - Courbe du deuil & phases du changement
2. Activités interactives

- Sondages de positionnement
- Questionnements ouverts
- Échanges d'expérience
- Activités en binômes ou en groupe

3. Exercices pratiques et introspectifs
   - Identification de réactions personnelles
   - Travail sur une habitude à modifier
   - Analyse d'un changement vécu
4. Outils concrets mobilisables immédiatement
   - Grilles d'analyse
   - Mini-protocoles de lâcher prise
   - Outils pour sortir de la routine
5. Pédagogie expérientielle
   - Alternance théorie/pratique
   - Mise en application immédiate
   - Ancrage via exemples concrets
6. Clôture réflexive
   - Identification d'une bonne pratique à mettre en œuvre dès le lendemain
   - Recueil de satisfaction à chaud

Moyens techniques

Cette formation est réalisée en présentiel devant les stagiaires. Elle nécessite un vidéoprojecteur et un écran, un paperboard et des feutres et une salle assez grande pour 12 personnes.

Évaluation des acquis

Les acquis de la formation sont évalués par des mises en situation pratiques au sein de l'organisme (entreprise ou service public). Les acquis de la formation seront également évalués par un questionnaire de validation des acquis systématiquement envoyé aux stagiaires en sortie de formation.

Accessibilité

En cas de signalement d'une personne en situation de handicap, l'entreprise et la personne sont orientés vers notre référente handicap.
Contact de la référente handicap : Candice WOJAK (06 78 005 03 84 / c.wojak@relyance.fr).
Elle a suivi la formation "Référent Handicap" le 07/02/2024 avec l'organisme TH Conseil.
Notre référente handicap, selon le type de handicap, s'orientera vers l'interlocuteur de l'organisme concerné afin d'adapter les conditions d'accueil et les accès en termes de locaux, et d'adaptation des moyens de la prestation.
En cas d'exécution dans les locaux de l'entreprise demandeuse, les conditions d'accès applicables sont celles de l'entreprise, au même titre que son règlement intérieur.