

# Mieux vivre le changement

Réf. : FT-COM-MVCHT-CM

Durée : 2 jours

**Objectifs** : S'adapter favorablement à de nouvelles situations professionnelles / Apprendre à faire face aux changements professionnels / S'impliquer pour ne pas - plus le subir / Appréhender positivement l'imprévu, voir le changement de cap pour gagner en flexibilité et en adaptation / Apprendre à gérer son stress et ses émotions face au changement organisationnel.

**Public** : Toute personne souhaitant faire évoluer son comportement face au changement.

**Pré requis** : Aucun.

**Méthode pédagogique** : Formation présentielle en groupe avec un formateur. L'échange est favorisé et encouragé par des temps de synthèse et de questions/réponses.

• Notez que les participants seront invités à compléter un Questionnaire, en amont de la formation, leur permettant ainsi de s'exprimer, et de rédiger leurs attentes et objectifs, qui seront pris en compte par le formateur.

**Intervenant** : Cyril, Expert formateur ayant étudié tout particulièrement le Management de Transition dans le cadre de ses études en Communication.

## 1. AVANT-PROPOS : POURQUOI UNE ENTREPRISE CHANGE ?

- Echange en salle.

## 2. COMPRENDRE LA NOUVELLE ORGANISATION

- Définir le changement.
- La typologie des changements.
- La courbe du changement.

## 3. RÉSISTANCE A LA NOUVELLE ORGANISATION

- Les formes principales de résistance au changement par rapport à son propre mode de fonctionnement.
- Détecter ses points de blocage, les comprendre, y faire face.
- Les comportements face au changement.
- L'importance de la culture de l'entreprise (échange en salle).
- L'importance des missions de l'entreprise par conséquent des collaborateurs (échange en salle).

## 4. ETRE ACTEUR DE LA NOUVELLE ORGANISATION

- Comprendre son rôle dans cette nouvelle organisation.
- Comprendre son rôle dans la phase de changement.
- Accepter de se tromper, de ne pas maîtriser tout le processus du changement : décider de céder certains modes d'expertise, compétences, et d'en acquérir de nouvelles, générant de nouvelles sources de motivation.
- Identifier ses propres facteurs de stress face aux changements.
- Gérer ses facteurs pour accepter ces changements.
- Visualisation positive.
- Se persuader que le changement est une opportunité : analyser le passé récent, par des cas concrets de satisfaction.

## 5. DÉVELOPPER ET RENFORCER SON AFFIRMATION DE SOI POUR S'ADAPTER AU CHANGEMENT SANS LE SUBIR

- Test de Gordon : l'affirmation de soi.
- Présentation des attitudes non assertives.
- Le concept de l'affirmation de soi
  - Exprimer ses émotions.
  - Savoir formuler des critiques valorisantes et constructives.
  - Etre force de propositions pour améliorer l'organisation.

## 6. NOTRE COHÉSION D'ÉQUIPE, RÉELLE ET RECONNUE : DES ATOUTS À PRÉSERVER VOIRE DÉVELOPPER

## 7. QUELLE SERAIT VOTRE ORGANISATION IDÉALE ? QUEL EST VOTRE RÔLE AU SEIN DE CETTE ORGANISATION, EN TERME D'AMÉLIORATION CONTINUE ?

## 8. LES NOTIONS DE RE-MOTIVATION : COMMENT LA GÉNÉRER, ET S'EN SERVIR AU QUOTIDIEN POUR POSITIVER ET RELATIVISER ?