

Oser le changement

En une journée (formation de 6h)

Que ce soit dans la vie privée ou professionnelle, l'être humain est continuellement confronté au changement. Aujourd'hui, à l'ère du numérique, tout change en permanence de manière rapide, c'est pourquoi il n'est pas toujours aisé de s'adapter. D'autant plus qu'il est facile d'assimiler le changement à une menace pour notre sécurité, puisqu'il nous oblige à sortir de notre zone de confort.

Or, pour pouvoir prendre une part active aux différents projets qui nous sont proposés, il est nécessaire que nous puissions accepter le changement, c'est-à-dire le regarder dans une perspective réfléchie et sereine. Ainsi, une bonne gestion du changement est l'un des facteurs clés de la réussite d'une organisation.

Public cible

- Cette formation est ouverte à tout public et s'adresse à toute personne intéressée par la thématique du changement, que cela soit dans la sphère privée et/ou professionnelle

Objectifs

- Analyser pourquoi l'être humain n'aime pas le changement
- Identifier les bienfaits des changements et de l'importance d'y participer
- Identifier les situations et les réactions des participants face au changement
- Discuter autour de cas concrets afin d'appréhender les changements de manière positive

Contenu

- Le processus de changement, du déni à l'acceptation
- Identifier les différents types de comportement face au changement
- La théorie des 3 cerveaux
- Identifier les moteurs ainsi que les freins du changement
- Comprendre les mécanismes psychologiques qui se mettent en place lors d'un changement important sur le plan privé et/ou professionnel
- Pouvoir « garder le cap » au cœur du changement
- Repérer les émotions et besoins sous-tendant l'opposition à un changement
- Comment rater un changement
- (Se) motiver dans un processus de changement
- Bien gérer le changement : qu'est-ce qu'un changement réussi ?
- L'importance du facteur humain au cœur du processus de changement
- Prendre conscience des aspects positifs du changement, dépasser ses peurs
- Préparer le changement



Méthodologie

- Des exercices de réflexion personnels sur sa propre attitude face au changement, dans la vie privée et professionnelle
- Des exercices de réflexion de groupe et d'échange de pratiques autour des situations de changement rencontrées sur le terrain : qu'est-ce qui fonctionne ? Quels sont les freins ? Qu'est-ce qui a déjà été essayé, sans succès ? Que peut-on mettre en place de différent ?
- Pédagogie active et participative adaptée aux situations vécues par les participants
- Approche diversifiée privilégiant la variété, le dynamisme et le concret dans l'apprentissage
- Apports théoriques
- Mises en situation et exercices pratiques
- Présentation d'outils