

# SE PRÉPARER À CHANGER.

COMMENT ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT  
EN CES TEMPS INCERTAINS ?

## OBJECTIFS

Appréhender les étapes du processus de changement

Comprendre son mode de fonctionnement face au changement

Réaliser une auto-analyse pour identifier ses ressources

## BÉNÉFICES

Être acteur et moteur de son changement

Meilleure utilisation de ses ressources et des outils pour appréhender les situations complexes

Capacité à faire des choix en pleine conscience

## PUBLICS

Tout collaborateur ou manager souhaitant comprendre son mode de fonctionnement face aux changements et désireux d'en saisir les clés pour les appréhender de manière positive et sereine

## DURÉE DE FORMATION

Formation de 14 heures + 3 heures de suivi

Effectif minimum : 4 participants

Effectif maximum : 6 participants

## PRÉREQUIS

Un carnet et des crayons

## VALIDATIONS DES ACQUIS

Quizz sous forme de QCM en fin de module 3

## TARIF

**En distanciel** : 790€ TTC (TVA non applicable)

**En présentiel** : nous contacter  
*Possibilité de mobiliser votre OPCO pour la prise en charge de cette formation*

## Formation Inter et Intra-Entreprises.

*En Intra, nous consulter pour construire votre formation.*

## PROGRAMME

### Module 1 - Comprendre son mode de fonctionnement

*2 demi-journées en distanciel*

*1 journée en présentiel*

- Revivre ses changements de vie
- Décoder ses barrières internes
- Décrypter ses émotions
- Analyser son comportement face au changement

- *Ateliers d'écriture*
- *Échanges et retours d'expériences*

### Module 2 - Réaliser une auto-analyse pour identifier ses ressources

*2 demi-journées en distanciel*

*1 journée en présentiel*

- Revisiter ses expériences personnelles et professionnelles
- Trouver les verbes de sa vie
- Apprendre à valoriser ses points forts
- Identifier ses ressources pour bien changer

- *Ateliers d'écriture*
- *Échanges et retours d'expériences*

### Module 3 - Bilan de formation

*1 demi-journée en distanciel*

*1 demi-journée en présentiel*

- Accompagnement dans la mise en œuvre du plan d'actions
- Partage de bonnes pratiques

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Une formation basée sur la démarche *Écrire pour changer®*
- Une formation tournée vers l'action qui alterne 3 temps forts : 1/3 d'enseignement, 1/3 d'atelier créatif et 1/3 de retours d'expériences
- Utilisation de l'outil : l'écriture à la main
- Supports de formation partagés à l'ensemble des apprenants
- Travaux appliqués inter-sessions