

# CONDUITE ET ACCOMPAGNEMENT DU CHANGEMENT

## ACCOMPAGNEMENT HUMAIN DU CHANGEMENT

### FICHE 19. S'ADAPTER ET BIEN VIVRE LE CHANGEMENT

 **DURÉE CONSEILLÉE** : une journée

 **PRIX** : nous consulter

 **PRÉREQUIS (CONNAISSANCES)** : Aucun

 **POUR QUI ?** : Managers, collaborateurs et chaque acteur de l'entreprise

Nous vous invitons à nous communiquer toutes spécificités individuelles (par exemple un handicap ou situation de handicap) pouvant nécessiter une adaptation de la formation.

#### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES GENERAUX DE LA FORMATION

- COMPRENDRE LE PROCESSUS, LES CAUSES ET LES CONSÉQUENCES DU CHANGEMENT
- SAVOIR MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS POUR MIEUX FAIRE FACE AU CHANGEMENT
- CONNAÎTRE LES MÉTHODES CLÉS POUR AGIR EN TANT QU'ACTEUR DU CHANGEMENT

Les objectifs pédagogiques opérationnels sont détaillés dans le programme par module.

#### PROGRAMME (ADAPTABLE SUR MESURE SELON VOS ENJEUX ET BESOINS\*)

##### AVANT :

Autodiagnostic, recueil des attentes préliminaires et documents de préparation multiformats (exemples : vidéos, infographies, ...).

##### PENDANT :

#### MODULE 1 : COMPRENDRE LES CARACTERISTIQUES DU CHANGEMENT

- Identifier les causes du changement
- Comprendre les impacts du changement
- Connaître les différentes phases du changement
- Comprendre le stress comme une fonction d'adaptation face au changement

 **Activité** : Quiz interactif


#### MODULE 2 : REGULER SES EMOTIONS FACE AU CHANGEMENT

- Comprendre la résistance au changement
- Savoir mieux comprendre, identifier et exprimer ses émotions
- Connaître des méthodes et outils de gestion du stress
- Comprendre l'importance de se faire confiance pour avancer

 **Activité** : Grille d'autodiagnostic de ses propres résistances au changement

**\*PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL :   
[CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM](mailto:CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM)

PAR TÉLÉPHONE :   
**01.53.45.54.21**

VIA NOTRE SITE INTERNET :   
<https://ekilibre-conseil.com/>

### MODULE 3 : AGIR ET DEVENIR ACTEUR DU CHANGEMENT

- Pouvoir développer une vision stratégique
- Comprendre l'importance du positionnement et de l'affirmation de soi en période de changement
- Savoir définir, clarifier et partager son rôle au sein du changement
- Identifier les clés d'une posture proactive et constructive
- Savoir élaborer un plan d'action personnel



**Activité :** Construction d'un plan d'action personnel pour intégrer le changement

#### APRÈS :

Accès privilégié à l'espace Ekilibre Académie pour consulter vos documents à remplir, les supports de formation et notre section « pour aller plus loin » pour approfondir vos connaissances.

#### EVALUATION ET ATTESTATION DE LA FORMATION :

- ✓ Evaluation des acquis (Test QCM, cas pratique, mise en situation, étude de cas)
- ✓ Evaluation de la satisfaction à chaud (questionnaire individuel et note de synthèse pour le groupe)
- ✓ En option : Evaluation à froid
- ✓ Attestations : des acquis et de suivi pour chaque participant

#### L'EXPERIENCE EKILIBRE ACADEMIE, C'EST AUSSI :

- Une approche pédagogique adaptée à une formation active et participative.
  - Des formateurs passionnés, experts et à votre écoute.
  - Des formations qui placent l'apprenant au cœur du processus d'apprentissage.
- ➔ Permettant un taux de réussite de 100 %

#### LES OPTIONS :

- Durée de la formation ajustable
  - Format également disponible en anglais
  - Consolidation des apprentissages par la mise en œuvre d'ateliers de retour d'expérience à 3 mois
  - Format adaptable en 100% distanciel et interactif
  - Formation mixte (Présentiel et distanciel)
- ➔ En cas de format distanciel : nécessité de disposer d'un ordinateur et d'une connexion internet.



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'actions suivantes :  
ACTIONS DE FORMATION

SOMMAIRE

**\*PARLONS ENSEMBLE DE VOTRE PROJET, CONTACTEZ-NOUS :**

PAR EMAIL : ✉  
[CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM](mailto:CONTACT@EKILIBRE-CONSEIL.COM)

PAR TÉLÉPHONE : ☎  
**01.53.45.54.21**

VIA NOTRE SITE INTERNET : 🌐  
<https://ekilibre-conseil.com/>