

### Objectif

---

A l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Comprendre la notion de changement.
- Repérer les atteintes du changement sur le travailleur
- Lever ses blocages personnels dans le milieu professionnel
- Mettre en place une stratégie personnelle pour accueillir le changement de façon positive

### Pré-requis, Public

---

Aucun. Tous les usagers, salariés.

### Durée

---

2 jours soit 14h (préconisé en 1 + 1)

### Nombre de stagiaires

---

8 maximum.

### Contenu

---

#### 1 / Qu'est-ce le changement

- Définition dans le cadre professionnel
- Identifier des situations de changement (ex changement d'équipe, modalité intégration, condition de travail, missions)
- L'impact du changement sur l'individu et son environnement

#### 2/ Identifier mon comportement en situation de changement (Résistance, acceptation, réalisation)

- Résistance : comment observer les dangers, menaces, doutes, démotivation... quand le travailleur est confronté au changement
- Acceptation : être capable d'assimiler le changement en repérant les côtés positifs et ses potentiels à y faire face
- Réalisation : mise en application terrain en se fixant des objectifs clairs et atteignables pour répondre aux blocages

#### 3/ Développer ses ressources personnelles pour accompagner le changement

- Mentales : la visualisation pour gérer mentalement la pression.
- Physiques : la respiration et l'activation physique, en quoi nous aident-elles concrètement ?
- Émotionnelles : la relation entre stress et émotions, évoluer entre contrôle et lâcher prise.

#### 4/ Exprimer ses besoins en situation de changement

- Comprendre ses besoins et ceux de l'entreprise
- Savoir communiquer avec assertivité
- Mettre en place des clés pratiques pour faire face aux changements futurs

### Compétences visées et formateur

---

Comprendre les mécanismes du changement et trouver les solutions associées. Formateur spécialisé et diplômé en sophrologie.

## *Méthodes et moyens pédagogiques, suivi :*

---

Nous alternons des apports théoriques, des exercices pratiques, des mises en situation et des temps d'échanges.

Les exercices proposés seront pour partie transférables dans la situation de travail et pourront être facilement et durablement pratiqués par les participants.

Notre action s'inscrit dans le cadre de la prévention des risques professionnels.

*L'atteinte de l'objectif est fortement liée à la participation des stagiaires.*

*L'intervenant mettra tout en œuvre pour favoriser une participation active et collective.*

*De par sa déontologie professionnelle, l'intervenant est soumis à une stricte confidentialité.*

## *Evaluation, attestation*

---

Evaluation des acquis en fin de formation et attestation de formation.