

# LE CHANGEMENT : ALLIER SÉRÉNITÉ ET ADAPTABILITÉ

VIVRE POSITIVEMENT LES SITUATIONS  
DE CHANGEMENT

**lafeo**  
l'Agence Formation Enseignement Education

## PUBLIC

Toutes personnes confrontées à un changement et désireuses de remobiliser ses capacités  
Collaborateurs et managers

## PRÉ-REQUIS

Aucun pré-requis

## DURÉE DE LA FORMATION

- 2 jours - 14 heures
- Délai d'accès à la formation: un mois minimum

## DATES & LIEUX DE FORMATION

- Nous contacter pour connaître les prochaines dates
- En intra dans vos locaux ou en inter dans notre centre de formation

## FORMATEUR

Nos formateurs ont l'expertise pédagogique et l'expérience de l'entreprise nécessaires

## ACCESSIBILITÉ

- Formation accessible aux personnes à mobilité réduite
- Nous contacter pour toute autre situation de handicap

## TARIF & FINANCEMENT

Inter : 1 260€ net /personne  
Intra : 2 250€ net / groupe  
Particuliers : nous contacter pour connaître les tarifs et modalités de prise en charge éventuelle

## OBJECTIFS

- Développer ses capacités d'adaptation et sa flexibilité dans un environnement contraint
- Comprendre les enjeux du changement dans la vie les organisations
- Apprivoiser l'incertitude
- Et quand les émotions s'emmêlent/ s'en mêlent : faire le lien entre stress, émotions et changement
- S'initier à des stratégies clés pour mieux appréhender la situation de changement, développer son agilité

## PROGRAMME

### Temps 1- Immersion en interaction

- Déclat : comprendre les causes et enjeux du changement / se situer dans le changement et mesurer les impacts sur ses activités professionnelles et personnelles/ questionner le fonctionnement du cerveau pour comprendre le rôle des fonctions cognitives et cerner ses propres pistes d'amélioration
- Outil : E-quiz / Mises en situation / auto-analyse
- Échanges, analyse collective et synthèse

### Temps 2- Consolidation

- Déclat : identifier les étapes du changement/ identifier ses freins au changement/identifier les contraintes externes/connaître les principales distorsions cognitives/Mesurer les coûts et les bénéfices du changement/oser et stimuler sa créativité/ lâcher prise et s'engager
- Outils : ludopédagogie, présentation, mises en situation
- Échanges, analyse collective et synthèse

### Temps 3- Action

- Déclat : cibler ses objectifs/définir son projet au regard de ses valeurs, ses attentes, ses priorités/lever les résistances et obstacles inhérents au changement / définir des actions concrètes pour rester motivé
- Outils : auto-analyse de ses pratiques, mises en situation, exercices pratiques concrets et contextualisés
- Échanges, analyse collective et synthèse

### Temps 4- Synthèse et perspectives

- Atelier Speedboat : recueil des représentations, attentes, contraintes et moyens des participants

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

- Formation active, dynamique et structurante : mises en pratique avec alternance d'apports et de mises en situation sur supports contextualisés/Applications et outils issus d'une expérience reconnue/ Apports éclairants en neuroéducation