

MANAGEMENT

## Formation Mieux vivre le changement

Durée : 1 jour (7 h)

Public : Managers et responsables d'équipe, collaborateurs, membres de la direction, professionnels des ressources humaines, tout salarié souhaitant développer sa résilience face aux changements et améliorer ses compétences en gestion des émotions

	Code produit	Tarifs *	Participants	Modalités spécifiques
INTRA	M2100	1 390 € pour 1 groupe	De 1 à 8 participants	

\* Les tarifs sont nets de TVA, les formations en INTRA engendrent des frais > Nous consulter

### Objectifs :

- Les différents types de changement dans l'entreprise
- Les étapes du changement SWING
- Mieux comprendre la mécanique de la résistance pour mieux la gérer
- Clarifier ses incompréhensions et ses inquiétudes pour mieux les exprimer
- Rester aligné avec l'assertivité
- Choisir une position proactive pour garder un pouvoir d'influence
- Maîtriser les heuristiques et les biais cognitifs pour mieux comprendre les effets de refus
- Appliquer les outils à des exemples vécus

### Programme :

#### 1. Identifier les différents types de changement en entreprise

- Identifier les changements fréquents en entreprise (réorganisation, nouvelles méthodes, évolution technologique, etc.).
- Comprendre les impacts organisationnels, professionnels et personnels des différents types de transformation.
- Analyser les facteurs clés de succès et les risques liés à la gestion du changement.

#### 2. Découvrir les étapes du changement avec le modèle SWING

- Comprendre le processus de transition en suivant les étapes clés du modèle SWING.
- Identifier les réactions typiques à chaque étape (choc, résistance, exploration, engagement).
- Apprendre à accompagner et à vivre chaque phase avec sérénité.

#### 3. Mieux comprendre et gérer la résistance au changement

- Décrypter les mécanismes psychologiques et émotionnels de la résistance.
- Identifier les principales causes de résistance (peur de l'inconnu, perte de repères, manque d'information, etc.).
- Développer des stratégies pour transformer la résistance en opportunité d'amélioration.

#### 4. Clarifier ses incompréhensions et ses inquiétudes

- Apprendre à identifier ses propres sources d'inquiétude et d'incompréhension face au changement.
- S'exprimer de manière claire et constructive pour favoriser la compréhension mutuelle.
- Transformer les inquiétudes en objectifs d'amélioration.



### 5. Rester aligné avec l'assertivité en période de transition

- Adopter une communication assertive pour poser des limites tout en respectant les autres.
- Gérer les émotions avec calme et professionnalisme.
- Maintenir une posture constructive et bienveillante malgré les tensions.

### 6. Adopter une position proactive pour garder un pouvoir d'influence

- Identifier les leviers pour devenir un acteur du changement.
- Proposer des solutions concrètes et constructives dans un contexte de transition.
- Renforcer son rôle et son engagement pour influencer positivement les processus en cours.

### 7. Comprendre les heuristiques et biais cognitifs liés au changement

- Identifier les biais cognitifs (effet de statu quo, biais d'aversion au risque, etc.) qui influencent les réactions face au changement.
- Apprendre à dépasser ces biais pour mieux accepter et soutenir les évolutions.
- Comprendre les effets des refus et travailler sur des solutions adaptées.

### 8. Appliquer les outils à des exemples vécus

- Mettre en pratique les concepts abordés à travers des cas concrets issus de l'expérience des participants.
- Analyser des situations vécues pour identifier les points d'amélioration et les réussites.
- Élaborer un plan d'action personnalisé pour mieux vivre les changements à venir.

#### Prérequis :

Savoir écrire et parler le Français.

#### Intervenant et moyens d'encadrement :

Les formateurs / consultants en management sont spécialisés dans l'optimisation des performances, offrant des solutions stratégiques et opérationnelles adaptées aux besoins des entreprises.

#### Modalités d'évaluation :

Mises en situation.

#### Informations complémentaires :

A l'issue de la formation, les participants recevront un compte-rendu ainsi que les supports utilisés lors de la formation.

#### Certification Qualité :



CATEGORIE D'ACTION CONCERNEE :

L. 6313-1 – 1 : Les actions de formation

