

**APPREHENDER LE CHANGEMENT  
POUR MIEUX L'ACCOMPAGNER**  
**Programme participant**

*« Il est impossible de traverser deux fois la même rivière  
puisque l'eau est toujours en mouvement » Héraclite*

### **Objectifs**

- Comprendre comment fonctionne le changement
- Identifier ses propres réactions face au changement
- Augmenter ses capacités d'adaptabilité
- Accompagner le changement

### **Public concerné**

Manager, encadrant de proximité, chef de projet.

### **Prérequis**

Avoir des compétences d'encadrement de niveau débutant.

### **Durée de la formation**

**2 journées de 7 heures (soit 14 heures)**

### **Modalités pratiques**

Les dates, horaires et lieux seront précisés lors de la convocation.

Le groupe ne pourra excéder 12 participants.

### **Modalités pédagogiques**

Le formateur met l'accent sur une pédagogie active et participative fondée sur le travail collectif et les échanges. L'apport de notions théoriques (sous forme d'exposés vidéo projetés) est étayé de situations pratiques (exercices, cas pratiques, partage d'expériences).

Un support synthétisant les thèmes développés est remis aux participants, ainsi qu'une bibliographie pour aller plus loin pour ceux qui le désirent.

## **Le formateur**

La formation sera animée par Sophie Morin, psychologue du travail, psychothérapeute et IPRP (intervenante en prévention des risques psychosociaux), formatrice depuis 2009.

## **Programme de la formation**

### **L'impact des changements**

- Avantages et inconvénients à vivre un changement
- Le stress inhérent à tout changement : comment ça fonctionne ?
- Les différents comportements possibles lors du changement

### **S'adapter au changement**

- Identifier les différentes étapes du changement
- Identifier ses pensées et croyances limitantes face au changement
- Identifier ses émotions lors du changement
- Gérer son stress lié au changement
- Technique de visualisation

### **Accompagner le changement au sein de son équipe**

- Identifier les acteurs
- Donner du sens et motiver au changement
- Communiquer autour du changement
- Accompagner au niveau individuel et collectif

## **Modalités d'évaluation**

Les stagiaires signeront une feuille d'émargement.

La validation des acquis sera faite tout au long de la formation, par un contrôle continu sur des exercices pratiques individuels et collectifs.

A l'issue de cette formation, les participants se verront délivrer une attestation de présence et de fin de formation validant les acquis.

L'évaluation de la satisfaction quant à la formation sera réalisée par les stagiaires en fin de formation.