

## PROGRAMME DE FORMATION DEVELOPPER SA CAPACITE D'ADAPTATION AU CHANGEMENT

MAJ 19/05/2024

### Objectifs :

- ❖ Définir le changement, les transformations
- ❖ Comprendre les enjeux du changement et son importance dans la vie des organisations
- ❖ Identifier ses propres sources de stress et de résistance face au changement
- ❖ Gérer ses émotions et se faire confiance face au changement
- ❖ Accepter l'incertitude
- ❖ Déterminer ses points et ses points faibles
- ❖ Devenir acteur du changement : mettre en place sa propre stratégie d'action

### Programme :

#### **Comprendre les raisons du changement**

- ❖ Identifier les causes et les enjeux du changement
- ❖ Les impacts sur l'activité et sur l'efficacité personnelle
- ❖ Les conséquences d'une inadaptation
- ❖ Subir le changement ou interagir ?

#### **Analyser les résistances au changement**

- ❖ Identifier les différentes typologies de la résistance
- ❖ Analyser ses propres réactions face au changement
- ❖ Prendre conscience de ses émotions et apprendre à mieux gérer son stress
- ❖ Cerner ses zones de confort et ses limites
- ❖ Autodiagnostic
- ❖ Les impacts et les idées fausses

#### **Interagir face à la situation**

- ❖ Pourquoi s'adapter ?
- ❖ Lever les obstacles et se positionner
- ❖ Faire évoluer ses croyances et ses modes de pensées
- ❖ Établir des relations positives tout en exprimant ses appréhensions
- ❖ Sortir du rôle symbolique de victime et définir ses objectifs, ses marges de manœuvre

#### **Se rendre acteur**

- ❖ Se procurer les ressources nécessaires à l'adaptation
- ❖ Prendre conscience de ses émotions pour mieux gérer son stress
- ❖ Recadrer ses pensées limitantes
- ❖ Concevoir sa trajectoire personnelle
- ❖ Mettre son implication au cœur du processus

**Durée :** 14h

**Prix :** 600,00 €



**Public** : Direction des Ressources Humaines, Cadres et Agents de Maîtrise

**Prérequis** : Direction des Ressources Humaines, Cadres et Agents de Maîtrise

**Moyens pédagogiques** :

- ❖ La formation se réalisera dans des locaux mis à disposition sur site. Une salle aménagée pour accueillir l'ensemble des participants et le formateur, sera mise à disposition à la date prévue.
- ❖ L'ensemble du matériel pédagogique est fourni par le prestataire de formation (matériel de projection, supports pédagogiques, et documents pour les stagiaires...).
- ❖ Un certificat de réalisation sera délivrée à chaque participant.

Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en cas de contraintes.

**Méthode pédagogique** :

- ❖ Active et participative.
- ❖ Travaux de recherche et de construction de connaissances et d'outils en groupes partant de la fonction, des connaissances et l'expérience professionnelle des stagiaires.
- ❖ Analyse de situations professionnelles.
- ❖ Contextualisation-décontextualisation-recontextualisation (en lien avec des situations cliniques au sein de l'établissement).
- ❖ Auto évaluation, évaluation individuelle réflexive et collective.

**Modalités de suivi** :

En début de formation : Un Questionnaire préformation permettra au formateur d'apprécier les connaissances des participants. Ces informations seront un des éléments de référence pour la réalisation du bilan de fin de formation.

En cours de formation : Le formateur procède à des évaluations, en fin de modules, afin de vérifier la progression et la satisfaction du groupe.

Bilan de fin de formation : Un Questionnaire post formation permettra au formateur d'établir un bilan de fin de formation.

Par ailleurs, une évaluation générale de la qualité de notre prestation sera faite en présence du formateur, et dans la mesure de leur disponibilité, d'un cadre de l'établissement ou du directeur des soins. Ce bilan a pour objet de recueillir le niveau de satisfaction des participants.

Un certificat de réalisation sera délivrée à chaque participant

**Validation** : Un certificat de réalisation, avec la validation des objectifs, sera délivrée à chaque participant

**Nos formateurs** :

Gérard CERVI

*Maitre praticien en PNL (programmation neurolinguistique)  
Praticien en ETP (Éducation thérapeutique du patient)  
Formateur et enseignant en Hypnose à l'IFHE (Paris, Casablanca)  
Auteur d'un livre aux éditions Eyrolles « J'arrête d'être addict grâce à l'autohypnose »  
Spécialisé en gestion des émotions et du stress (formé au CHRU de Lille (docteur  
Dominique Servant et Marc Hey)  
Praticien en cohérence cardiaque (formé par le Docteur David O'Hare (auteur de la  
méthode et du best-seller « cohérence 365 »)  
Compétences en accompagnement individuel  
Ancien directeur régional dans un groupe international (manager de managers) Formateur  
de managers de groupes internationaux  
Spécialiste dans la structuration des idées et l'amélioration de la mémoire en entreprise par  
le Mind Mapping (la carte mentale)*

**Responsable pédagogique et Référente handicap :**

*Mme Laurie COURATIN – Responsable Centre de Formation – Ingénieure de formation et.  
Rédaction en 2015 d'un Mémoire de recherche portant sur « l'accompagnement pour  
l'autonomisation et pour l'emploi des personnes en situation de handicap ».  
Le référent handicap est à votre disposition pour organiser la compensation du handicap en  
cas de contrainte à l'adresse suivante : [cadre@sauveperformance.fr](mailto:cadre@sauveperformance.fr)*