



PRÉSENTIEL

INTRA entreprise :
2 950€ HT/groupe

INTER entreprise :
840€ HT/personne

DURÉE : 21H



www.fore.fr



PUBLIC
Tout public.

PRE-REQUIS
Aucun



CONTACT

FORE ENTREPRISE

Moudong Sud
97122 Baie-Mahault

☎ **0590 38 00 40**

✉ fore.entreprise@fore.fr

🌐 www.fore.fr/entreprise



OBJECTIFS PEDAGOGIQUES :

- Comprendre les mécanismes du changement
- Susciter échange et collaboration sur la base d'une communication assertive et bienveillante entre toutes les parties prenantes



CONTENU ET THÈMES ABORDÉS

Comprendre la dynamique du changement

- Comprendre le changement comme un phénomène «naturel», «normal» et «universel»
- Comprendre les mécanismes psychologiques et le processus du changement
- La courbe du deuil comme outil de compréhension et d'analyse de l'impact du changement
- Les processus psychologiques dans le cas d'un changement subit ou dans le cas d'un changement désiré
- Identifier les représentations possibles du changement selon les acteurs concernés
- Analyser le changement comme un processus et non comme un événement
- Appréhender la notion de «transition» comme période nécessaire au changement Identifier les 5 stades transitionnels associés au processus changement
- Cerner les mécanismes d'adaptation (mécanismes de défense) associés au processus changement
- Repérer les signaux d'un changement mal vécu

Analyser pour soi les difficultés induites par le changement

- Identifier ses modes de réaction face au changement
- Locus interne, locus externe

- Sous-adaptation, adaptation, sur adaptation
- Apprendre à reconnaître ses émotions en situation de changement
- Apprendre à observer ses pensées automatiques (cognitions) en situation de changement
- Mettre à jour le rapport cognitions/émotions

Appréhender les outils d'un meilleur accompagnement du changement

- Gérer ses émotions et modifier ses habitudes de pensées
- Identifier et analyser les différents processus de distorsion cognitive
- Pratiquer la restructuration cognitive
- Changer ses pensées automatiques, Favoriser la pensée positive
- La mise en œuvre d'une communication efficace et motivante :
- Définir ce qu'est une situation relationnelle professionnelle
- Développer ses habilités communicationnels pour s'exprimer de manière pertinente
- Savoir gérer les situations de «mécommunication» : incompréhension, inefficacité, conflits...
- Les effets du stress dans la communication. Ce qui génère du stress chez l'autre
- Identifier les comportements de stress chez son interlocuteur
- Comment gérer le processus 3 pour revenir à une communication positive
- Collaborer avec son entourage professionnel pour adopter le changement

VALIDATION :

Attestation de formation



METHODES & OUTILS PEDAGOGIQUES :

Pédagogie participative.
Apports théoriques et pratiques agrémentées d'exercices et réflexion sur des cas pratiques.
Support de cours.

EVALUATION :

Diagnostic : Quiz
Evaluation formative : grille d'acquisition des compétences
Une évaluation de la qualité permettant d'exprimer leur ressenti vis-à-vis de la formation.