

# Bien s'adapter au changement

## Cours Pratique de 2 jours

Réf : BAN - Prix 2022 : 1 450€ HT

Le prix pour les dates de sessions 2023 pourra être révisé

Permettre aux collaborateurs, aux cadres, aux managers d'une entreprise d'aborder plus facilement les changements auxquels ils sont régulièrement confrontés, en comprenant leurs résistances et en apprenant à les transformer en leviers de progrès et d'efficacité.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation l'apprenant sera en mesure de :

Identifier les causes et facteurs de changement

Mesurer les impacts du changement au travail

Comprendre les étapes favorisant l'adaptation au changement

Lever les résistances et obstacles inhérents au changement

Développer sa motivation en définissant des actions concrètes

### TRAVAUX PRATIQUES

Autodiagnostic, mises en situation comportementales, exercices de réflexion individuelle et collective.

## LE PROGRAMME

dernière mise à jour : 05/2022

### 1) Identifier les causes du changement

- Définir le changement dans l'entreprise et son impact sur l'activité.
- Identifier les facteurs suscitant un changement : technologie, stratégie, culture...
- Distinguer les degrés de changement : le réglage, la réforme, la restructuration, la refondation.

*Travaux pratiques* : Réflexion individuelle sur les causes du changement dans son entreprise.

### 2) Comprendre les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle

- Le changement : volontaire ou subi.
- Les représentations du changement : entre volonté, résistance et acceptation.
- Le stress inhérent à tout changement.
- Les comportements possibles.
- Les facteurs de résistance au changement.

*Travaux pratiques* : Pointer ses expériences de changement et leurs impacts.

### 3) Connaître les étapes de l'adaptation au changement

- Identifier les étapes du changement.
- Etablir les coûts et les bénéfices du changement.
- Utiliser le changement comme facteur de progrès.
- Cerner les conséquences d'une inadaptation.
- Savoir se remettre en question et faire le deuil du passé. Comprendre le processus du deuil.

*Exercice* : Autodiagnostic : identification de son cheminement personnel dans les étapes du changement.

### PARTICIPANTS

Tous les collaborateurs confrontés à un changement et souhaitant développer leurs capacités d'adaptabilité.

### PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

### COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les stages pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque stage ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le stagiaire a bien assisté à la totalité de la session.

### MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

### ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Vous avez un besoin spécifique d'accessibilité ? Contactez Mme FOSSE, référente handicap, à l'adresse suivante psh-accueil@orsys.fr pour étudier au mieux votre demande et sa faisabilité.

#### 4) Lever les obstacles à l'adaptation au changement

- Identifier et vaincre les freins cognitifs et comportementaux qui empêchent l'adaptation.
- Maîtriser le processus du "lâcher-prise".
- Se remettre en question de manière constructive.
- Faire preuve d'audace et stimuler sa créativité.
- Accepter les échecs et traduire ses pensées et ses émotions en comportements.
- Modifier ses perceptions inadaptées et son estime de soi.
- Développer des pensées spontanées. Connaître les principales distorsions cognitives.
- La grille de confrontation des croyances.

*Exercice : Analyser et rationaliser ses pensées et croyances limitantes face aux changements.*

#### 5) Concrétiser l'adaptation au changement

- Se motiver à l'adaptation : anticiper les récompenses.
- Se fixer des défis et objectifs de progrès.
- Se procurer les ressources nécessaires à l'adaptation.
- Se fixer des délais d'évolution.
- Evaluer ses résultats.

*Exercice : Elaboration d'un plan d'action individuel détaillé pour développer son adaptabilité*

## LES DATES

---

### AIX-EN-PROVENCE

2022 : 17 oct.

### BORDEAUX

2022 : 17 nov.

### BRUXELLES

2022 : 08 déc.

### GENÈVE

2022 : 08 déc.

### GRENOBLE

2022 : 01 déc.

### LILLE

2022 : 08 déc.

### LUXEMBOURG

2022 : 08 déc.

### LYON

2022 : 01 déc.

### MONTPELLIER

2022 : 17 oct.

### NANTES

2022 : 17 oct.

### ORLÉANS

2022 : 08 déc.

### PARIS LA DÉFENSE

2022 : 08 déc.

2023 : 05 janv., 02 févr., 30 mars,  
27 avr., 25 mai, 26 juin, 20 juil., 17  
août, 07 sept., 05 oct., 09 nov., 14  
déc.

### RENNES

2022 : 17 oct.

### SOPHIA-ANTIPOLIS

2022 : 17 oct.

### STRASBOURG

2022 : 17 oct.

### TOULOUSE

2022 : 17 nov.

### TOURS

2022 : 08 déc.

### CLASSE A DISTANCE

2022 : 29 sept., 08 déc.

2023 : 05 janv., 02 févr., 30 mars,  
27 avr., 25 mai, 26 juin, 20 juil., 17  
août, 07 sept., 05 oct., 09 nov., 14  
déc.