



# Mieux vivre le changement



“ Le  
changement,  
menace ou  
opportunité ? ”

**A**vec les évolutions de plus en plus rapides de leur environnement, les entreprises ont tendance à prôner le changement permanent comme un mode de management. Il n'est pas rare désormais de voir une stratégie annoncée à toute l'entreprise abandonnée et remplacée par une autre un an plus tard ; l'organisation d'un département ou d'une unité transformée radicalement deux fois dans la même année ; un nouveau métier adopté à grande vitesse alors qu'il était inenvisageable 18 mois plus tôt. Dans ce contexte d'accélération, le changement est souvent vécu comme profondément perturbant, voire traumatisant. Il peut accentuer la perte de repères et d'identité, susciter la peur de ne pas pouvoir s'adapter et perdre dans certains cas le contrôle de la situation. Plutôt que de le fuir ou de le nier, il devient essentiel de mieux vivre le changement. C'est ce que se propose de vous apprendre cette formation, en vous aidant à développer votre proactivité et à détecter dans le changement ses opportunités et ses cadeaux cachés.

## Cette formation s'adresse à :

- des agents de maîtrise
- des membres de fonctions centrales
- plus généralement, à toute personne engagée dans une action de changement concernant son environnement professionnel ou directement sa mission et son activité

## À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- comprendre où vous vous situez dans le processus de changement
- maîtriser le processus de changement
- maîtriser des techniques simples de créativité pour voir la situation différemment
- prendre conscience de vos émotions dans la situation et apprendre à en tirer parti
- identifier les opportunités à tirer du changement et bâtir un plan d'action
- maîtriser les bases d'une négociation gagnant-gagnant pour faire valoir votre point de vue
- maîtriser des techniques simples pour demander ce qui vous tient à cœur

## Les bénéfices de cette formation pour vous et votre entreprise :

- vous diminuerez votre stress
- vous améliorerez les conditions de mise en œuvre du changement, dans votre intérêt comme dans celui de l'entreprise
- l'adaptabilité de l'entreprise et la vôtre s'en trouveront accrues

## PARCOURS PEDAGOGIQUE

1

### Modifier son rapport au changement

- Changement subi, changement choisi
- Comprendre les différentes étapes de vécu d'un changement
- Analyser son cas personnel et identifier les opportunités du changement
- Se mettre en position d'obtenir ce que l'on souhaite plutôt que d'éviter ce que l'on craint

2

### Développer ses ressources personnelles

- Appliquer les techniques de créativité personnelle pour voir la situation sous différents angles
- Prendre conscience de ses émotions et les mettre au service de la situation
- Se fixer des objectifs concrets pour tirer parti du changement

3

### Passer à l'action

- Penser gagnant-gagnant
- Renégocier la situation dans l'intérêt de toutes les parties
- Affirmer ses droits sans passivité ni agressivité



### Méthode pédagogique Mentored Action Learning®

- Mise en situation réelle à travers une mission à réaliser pendant la formation
- Préparation de la mission et retour d'expérience encadré par un formateur certifié
- Outils et contenus en ligne CrossKnowledge, développés avec les meilleurs experts mondiaux du management et utilisés dans les plus grandes business schools
- Mesure de l'évolution de la compétence acquise en situation

Durée : 20 heures sur 3 mois



