



Atelier adaptation au changement

Faire face aux transformations organisationnelles, réduire la résistance au changement, développer la résilience, effectuer une transition en douceur

DÉROULÉ DE L'ANIMATION DANS SA VERSION LA PLUS COMPLETE

• Comprendre le changement

- Introduction aux concepts fondamentaux du changement organisationnel.
- Discussion sur les raisons et les motivations derrière les changements.
- Présentation des différentes réactions émotionnelles au changement.

• Communication efficace en période de changement

- Importance de la communication transparente lors des périodes de transition.
- Techniques de communication pour partager des informations sur le changement de manière claire et rassurante.
- Pratique de compétences de communication interpersonnelle pour mieux gérer les relations pendant le changement.

• Résilience face au changement

- Exploration du concept de résilience et de sa pertinence en période de changement.
- Exercices de développement de la résilience, comprenant la gestion du stress et la réflexion sur les ressources personnelles.

• Gestion du stress en période de changement

- Techniques de gestion du stress spécifiques au contexte du changement.
- Pratique d'exercices de relaxation et de respiration pour réduire le stress lié au changement.

• Gestion du temps en période de changement

- Conseils sur la gestion du temps et des priorités pendant les périodes de transition.
- Techniques pour organiser les tâches de manière efficace.

• Cultiver une mentalité de croissance

- Exploration de la mentalité de croissance et de son rôle dans l'adaptation au changement.
- Encouragement à voir les défis comme des opportunités d'apprentissage.

• Gestion du changement de personnel

- Réflexion sur les changements personnels nécessaires pour s'adapter au changement organisationnel.
- Planification des étapes à suivre pour faciliter le changement de personnel.

• Stratégies pour favoriser l'engagement des employés

- Discussion sur la manière de maintenir la motivation et l'engagement des employés pendant les transitions.
- Idées pour renforcer la cohésion d'équipe en période de changement.

• Créer un plan d'action pour l'adaptation au changement

- Les participants sont invités à élaborer un plan d'action personnel pour mieux s'adapter aux changements à venir.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et de pratiques :

- Apports de contenu
- Quizz
- Exercices pratiques, exercices d'auto-évaluation

FORMATS DISPONIBLES

Atelier :

- 1h30
- 1/2 journée (3h30)
- 1 jour (7h)



Ensemble des collaborateurs



Plusieurs formats d'atelier



Présentiel et distanciel



Jusqu'à 15 personnes