

SOFT  
**Skills**

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Bien vivre le changement



**LEARNPERFECT**  
Humainement digital

## Formation Bien vivre le changement

Réf : SS-DP-VC

Cette formation vise à aider les participants à mieux comprendre et gérer les changements, en identifiant les différentes étapes d'un processus de changement, en développant des stratégies d'adaptation et de résilience, et en adoptant une attitude positive face aux changements.

### Objectifs

- Comprendre le changement.
- Trouver du sens au changement.
- Construire une boîte à outils pour mieux accepter et réenclencher la dynamique de coopération.

### Public visé

Tout collaborateur souhaitant développer ses compétences afin de mieux vivre le changement dans le monde de l'entreprise.

### Prérequis

- Une évaluation est à réaliser en amont de la formation permettant d'identifier les compétences de l'apprenant ainsi que ses objectifs de formation.
- Matériel informatique et connexion internet dans le cadre des formations en distanciel et présentiel chez le client.

### Durée et modalités d'accès

Le contenu pédagogique est personnalisable en fonction des durées de formation selon les besoins, niveaux de compétence et rythme d'apprentissage des apprenants assurant ainsi une approche pédagogique précise et efficace.

Selon la modalité de dispensation de la formation , par classe virtuelle ou en présentiel :

- Individuel : 1 jour (8h)
- Collectif - Intra/Inter : 2 jours (14h)

### Contenu Pédagogique

#### ▶ Comprendre le changement

- Décrypter les mécanismes et les étapes du changement pour mieux anticiper et gérer ses impacts
- Reconnaître les symptômes, sources de stress et résistances liés au changement afin d'identifier les facteurs clés de réussite pour accompagner la transition
- Mesurer les impacts du changement sur l'efficacité individuelle et collective pour mieux évaluer les enjeux et ajuster les stratégies
- Appréhender le changement comme un processus continu pour mieux s'adapter aux transformations permanentes de l'environnement
- Gérer les émotions et le stress face au changement pour maintenir sa résilience et préserver sa santé psychologique
- Renforcer sa confiance en soi pour mieux faire face aux défis du changement et développer une attitude proactive

10 Passage Josset 75011, Paris



- Transformer les résistances personnelles en opportunités d'évolution pour mieux s'impliquer dans le changement et en tirer le meilleur parti
- ▶ **Trouver du sens au changement**
  - Identifier son mode de réaction et fonctionnement face au changement
  - Comprendre les mécanismes de réaction au changement et identifier ses propres freins et résistances
  - Interpréter les enjeux du changement dans l'organisation et clarifier son rôle et ses attentes
  - Redéfinir ses perspectives et donner un sens à ses projets en identifiant ses critères de motivation
  - Identifier les opportunités et devenir force de proposition
  - Développer des relations constructives en mobilisant, communiquant et convaincant les interlocuteurs clés
  - Passer d'un esprit de certitudes à un esprit d'ouverture en faisant évoluer ses croyances, ses valeurs et ses modes de pensée
- ▶ **Construire une boîte à outils pour mieux accepter et réenclencher la dynamique de coopération**
  - Identifier les principales causes de résistance
  - Encourager la participation et le partage d'idées
  - Faire des revues de progrès régulières et célébrer les victoires
  - Créer un espace de dialogue sécurisant favorisant l'écoute des besoins et des craintes des collaborateurs
  - Développer ses compétences d'écoute et de communication pour adapter son message
  - Mettre en place une communication convaincante pour obtenir l'adhésion
  - Gérer l'incertitude avec la méthode de la roue de Deming
  - Repérer les signes avant-coureurs de conflits et savoir les gérer
  - Connaître les techniques d'animation des réunions pour anticiper et gérer les conflits

### Financement

- Tarifs : nos formations sont adaptées aux besoins des participants. Merci de nous contacter pour un devis personnalisé.
- Formations finançables au titre du plan de développement des compétences et par les OPCO sous réserve d'éligibilité.

### Modalités, méthodes et moyens pédagogiques et techniques

- Formation délivrée **en cours individuel ou collectif**.
- Parcours pédagogique en face à face **à distance ou en présentiel**.
- **Programme adapté** en fonction du profil, des objectifs personnels & professionnels SMART, du rôle et des besoins de chaque apprenant.
- **Support de cours** mis à disposition sous format numérique.
- Sessions participatives et interactives s'appuyant sur une pédagogie inversée et ludique avec activités préparatoires et exercices de consolidation.
  - Phase de **pré-learning** : préparation à la session à venir par la lecture de ressources pédagogiques (théorie, concept clés, ...) proposés dans le support de cours.



- Phase de **mise en pratique** durant le cours : explication des concepts, études de cas, discussions, travaux pratiques, jeux de rôles et mise en application situationnelle favorisant l'interaction et permettant d'approfondir la compréhension et d'acquérir les compétences nécessaires.
- Auto-évaluation formative pour mieux se connaître, partage de connaissances et de méthodes/outils clés, application/contextualisation et coaching.

### Modalités de suivi de l'exécution et appréciation des résultats

- En amont de la formation :
  - **Audit de début de formation** pour évaluer les compétences et recueillir les besoins de l'apprenant à travers un quiz sous format de QCM. Le formateur étudie à partir de l'évaluation, les besoins et réponses de l'apprenant pour adapter les cours dispensés.
- Durant le parcours de formation :
  - **Évaluation formative, suivi et conseils** par le formateur.
  - **Compte-rendu** à la session rédigé par le formateur avec mesure des acquis.
- En fin de formation :
  - L'apprenant réalise son **évaluation finale** et un **bilan** correspondant aux compétences acquises est rédigé par le formateur.
  - Délivrance d'une **attestation de fin de formation** et d'un **certificat** de formation LearnPerfect.

### Modalités d'assistance et d'accompagnement

- Tout au long du parcours de formation, l'accompagnement est assuré par un formateur tuteur ayant une expérience d'au moins 3 ans dans la formation pour adulte. Tous nos formateurs sont issus du monde de l'entreprise pour offrir à ses apprenants le vernis nécessaire à leurs besoins et problématiques.
- L'apprenant est également accompagné par le **service relation client** joignable de 8h à 18h toute la journée, du lundi au vendredi par mail [relation.client@learnperfect.fr](mailto:relation.client@learnperfect.fr) ou par téléphone au +33 1 49 59 62 65. Les sessions individuelles sont réservées en autonomie par l'apprenant depuis sa plateforme ou si nécessaire auprès du service client.
- L'apprenant peut également contacter le **service qualité** pour tout sujet relatif à la qualité de sa formation par mail : [suiviqualite@learnperfect.fr](mailto:suiviqualite@learnperfect.fr).
- Un **service support** est à l'écoute pour toute sollicitation (lors de démarrage de cours ou d'éventuels réglages à faire pour l'accès à l'espace apprenant ou à la classe virtuelle) et reste joignable au + 33 1 49 59 62 62 tout au long du parcours de formation.

### Délais d'accès

- L'accès aux ressources pédagogiques est réalisé dans les 15 jours ouvrés dès réception du devis validé ou de la convention de stage par le bénéficiaire.

### Accessibilité aux personnes handicapées

- Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter pour toute question ou demande à ce sujet.

### Certificat qualité du prestataire

- LearnPerfect est certifié Qualiopi.