



Formation + accompagnement individuel 360 training / Coach GPT Mieux vivre le changement

code web MVC

DURÉE : 2 JOURS (formation) + **4h** (accompagnement individuel 360 training / Coach GPT)

► Formation présentielle (16h > 2 déjeuners de travail inclus) + 4h d'accompagnement distanciel > **20h00**

► Formation à distance (14h) + 4h d'accompagnement distanciel > **18h00**

PRIX : 990 € HT (Formation) + **990 € HT** (option 360 training/ Coach GPT) >> **1980 € HT** (2376 € TTC)



PARTICIPANTS

TOUT COLLABORATEUR CONFRONTÉ À DES CHANGEMENTS AU SEIN DE SON ENTREPRISE.

Prérequis : Cette formation ne nécessite pas de prérequis.



OBJECTIFS

- Identifier ses propres sources de résistance face au changement.
- Comprendre les mécanismes du changement pour mieux l'accepter.
- S'appuyer sur ses ressources personnelles pour surmonter ses résistances.
- Adopter la capacité à accueillir positivement la nouveauté.



CALENDRIER

En présentiel ou à Distance

Découvrir les dates dans
votre ville (ou à Distance)
www.performances.fr
code web : MVC

CLIQUEZ ICI



Cette formation peut être organisée en
intra-entreprise ou être adaptée
sous la forme **d'une conférence**.

Contactez-nous au **01 64 23 67 37**

Programme de la formation

Clarifier ses résistances personnelles

- Analyser ses propres réactions face au changement : la remise en cause de ses besoins fondamentaux et de son fonctionnement personnel.
- Identifier les croyances et les principaux mécanismes de défense : les pensées automatiques et les pertes éprouvées.
- Comprendre ses freins émotionnels : les composantes de son profil, les complexes personnels et l'impact de l'émotivité sur la réalité objective.
- Décrypter le langage du stress individuel : les oppositions franches et les peurs inavouées devant l'incertitude.

Comprendre les mécanismes du changement

- Comprendre l'impact du changement sur la pérennité de l'entreprise : les conséquences de l'inadaptation et les bénéfices de l'adaptation sur l'efficacité individuelle et collective.
- Distinguer les différents types de transition : l'adaptation temporelle et la remise en cause fondamentale.
- Identifier son propre niveau de blocage dans les étapes de la mise en place du changement. Intégrer les principes nécessaires à la transformation de ses habitudes : le sens de l'action et les valeurs mobilisées.

Maîtriser l'incertitude

- Clarifier son rôle et faire préciser les résultats attendus par son responsable : la segmentation de l'objectif en étapes, la mise en place d'un accompagnement et la précision du délai d'évolution.
- Oser exprimer son ressenti pour dépasser ses propres freins : l'affirmation de soi et la détermination des ressources nécessaires à l'adaptation.
- Sortir progressivement de sa zone de confort : la mobilisation de ses capacités personnelles pour surmonter ses résistances.
- Pratiquer l'auto-coaching : le renforcement de l'estime de soi pour développer sa flexibilité.

Mieux vivre le stress de la transformation

- Transformer le stress lié au changement en source de motivation : la transformation du changement redouté en changement attendu.
- Anticiper les changements pour les dompter : l'établissement d'une trajectoire personnelle et d'axes de progrès à sa mesure.
- Établir son contrat personnel de développement : la définition d'actions concrètes et la projection dans le futur.
- Transformer les contraintes en opportunités : la familiarisation avec l'incertitude pour gagner en sérénité.

MOYENS PÉDAGOGIQUES / ÉVALUATION DES ACQUIS

Tour de table pour recueillir les attentes des participants

Moyens pédagogiques :

Support de cours - Exercices pratiques - Mises en situation

Évaluation des acquis formation : réalisée en fin de formation par un questionnaire écrit.

Sanction du parcours : Attestation de fin de formation



Programme L'option 360 training / Coach GPT = 4 séances :

AVANT LA FORMATION

- 1/ Identification des enjeux et échange sur les attentes individuelles. Restitution détaillée du questionnaire Performances-talents pour définir les traits de personnalité et le style professionnel.
- 2/ Préparation active à la formation et mises en situation pour identifier les besoins réels.

APRÈS LA FORMATION

- 3/ Débriefing individuel et apports complémentaires pour mettre en oeuvre les acquis. Etude de cas afin d'identifier les points à approfondir.
- 4/ Retour sur les actions menées et mises en situation pour ancrer les pratiques professionnelles. Formation à l'utilisation de CoachGPT.

EN SAVOIR PLUS