

## ADAPTABILITE PROFESSIONNELLE : S'ADAPTER AU CHANGEMENT

A la différence de la conduite du changement, l'adaptation au changement place toutes les personnes de l'entreprise, au cœur de la dynamique de transformation.

L'enjeu de cette formation est, pour les participants, d'aborder plus facilement les changements auxquels ils sont confrontés pour être acteur des évolutions de son environnement professionnel.

### COMPETENCE VISEE

**Développer sa flexibilité et son adaptabilité professionnelle pour mieux face au changement**

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- ✓ Développer ses capacités d'adaptation pour faire face aux différentes situations professionnelles du quotidien
- ✓ Améliorer sa flexibilité relationnelle, développer son agilité comportementale pour construire des relations de travail harmonieuses
- ✓ Savoir être agile en situation de changement
- ✓ Mesurer les enjeux et conséquences du changement
- ✓ Lever les freins au changement
- ✓ Élaborer son plan d'action personnel pour développer son agilité au quotidien

### PROGRAMME

Jour 1 (matin)

Accueil, introduction et tour de table

#### 1. APPREHENDER LE CHANGEMENT

- Comprendre l'accélération des changements sociétaux et économiques
- La nécessité du changement
- Les points communs à tous les changements
- Les différents types de changement et leurs conséquences
- Changement volontaire et changement subi
- Le cas du changement systémique : accélération technologique, sociale, rythme de vie
- Évaluer les enjeux et conséquences du changement dans son environnement
- Identifier objectivement les changements
- Prendre du recul
- Comprendre les phases de l'adaptabilité
- Les conséquences d'une inadaptation

*Validation acquis : QCM*

Jour 1 (après-midi)

#### 2. SE SITUER DANS LE PROCESSUS D'ADAPTATION ET DE CHANGEMENT

- Se positionner par rapport au changement
- Définir ses besoins, ses motivations, sa personnalité, ses comportements
- Identifier les différentes réactions face au changement
- Les stratégies à adopter aux différents stades du changement
- Les comportements possibles face au changement
- Le processus de « deuil »
- Autodiagnostic de sa capacité à s'adapter au changement

*Analyse des situations de changement déjà rencontrées par les participants.*

*Validation acquis : étude de cas – Analyse et débat en groupe.*

Jour 2 (matin)

### 3 . DEVELOPPER SES CAPACITES D'ADAPTATION ET SON AGILITE AU QUOTIDIEN

- Faire confiance à ses ressources
- Trouver de nouveaux repères
- Situer le changement attendu dans une perspective de sens : mobilisation des capacités cognitives et affectives
- Pratiquer l'écoute active
- Savoir gérer les imprévus
- Apprendre de ses erreurs et trouver des solutions appropriées
- Être capable de réviser son jugement ou son opinion
- Prendre conscience de ses émotions pour mieux gérer son stress
- Développer sa créativité et freiner ses pensées « limitantes »
- Se motiver par des défis personnels et des objectifs de progrès
- Évaluer les résultats du changement
- Savoir faire évoluer ses méthodes de travail
- Envisager l'avenir avec positivisme et sérénité

*Validation acquis : mises en situation*

Jour 2 (après-midi)

### 4. LES 3 PILIERS DE L'AGILITE PROFESSIONNELLE

- La coopération : l'intelligence collective
- L'innovation : savoir faire émerger les idées pour obtenir les adhésions ; développer la créativité de ses collaborateurs
- L'anticipation : anticiper les situations stressantes

*Validation acquis : QCM et mises en pratique en groupe*

### 5. SYNTHÈSE DE LA SESSION

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en œuvre dans son environnement.
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant.
- Élaboration d'un plan personnel de progrès.

*Évaluation et clôture*

## MODALITES ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Une formation concrète très opérationnelle
- Alternance d'apports théoriques, méthodologiques et d'exercices pratiques
- La pédagogie est basée sur l'élaboration d'un plan d'action personnalisé pour chaque participant
- Remise d'un document de synthèse
- Remise d'un certificat de qualification de formation professionnelle à chaque participant
- ✓ Les exercices pratiques et simulations seront ciblées sur le secteurs d'activités et les situations vécues par les participants.

## DUREE

**2 JOURS** (14 heures) en **présentiel**

## PREREQUIS

Avoir des difficultés à s'adapter aux changements et à gérer son stress au travail

## PUBLIC VISE

Tout professionnel amené à travailler dans un univers en mouvement



## NOMBRE DE PARTICIPANTS

Groupe de 2 à 8 participants

## MODALITES EVALUATION

Évaluation « à chaud » à l'issue de la formation et évaluation des acquis en amont et à la fin de la session pour mesurer la progression et l'acquisition des compétences.

Évaluation « à froid » à 6 mois pour valider la mise en place des compétences sur le poste de travail le cas échéant.

---

## TARIF INTER-ENTERPRISES (PRIX PUBLIC)

**1120 € HT**

## FINANCEMENT ET MODALITES DE REGLEMENT

- Entreprise (Plan de développement des Compétences) : règlement 30 jours à réception de facture
  - Financement personnel : règlement en 2 fois par chèques encaissables au jour du démarrage puis le mois suivant
- 

## REFERENT

**Référent pédagogique et administratif** : Maei CATILLON [maei.catillon@interactif.eu](mailto:maei.catillon@interactif.eu) 01 47 23 84 20

## PROFIL FORMATEUR

Formateur / coach certifié spécialisé dans le développement personnel et ayant plus de 10 ans d'expérience dans la formation pour adultes.

## LIEU DE REALISATION

2 avenue Marceau 75008 PARIS (possibilité de suivre le parcours en classe virtuelle)

## ACCESSIBILITE HANDICAP

Locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite

Adaptation des moyens : Support projeté adapté mis à disposition sur un ordinateur portable individuel pour les personnes malvoyantes, utilisation possible de l'application AVA pour les personnes malentendantes, rythme adapté et fauteuil ergonomique limitant la fatigabilité.

Référent Handicap : Maei CATILLON [maei.catillon@interactif.eu](mailto:maei.catillon@interactif.eu) 01 47 23 84 20

## DELAI D'ACCES

Possibilité de s'inscrire jusqu'à 11 jours ouvrés avant le démarrage.

