

# Mieux vivre une situation de changement

---

## Public

Tout public.

---

## Prérequis

Aucun.

---

## Objectifs opérationnels

Identifier la dynamique et les étapes d'un changement, tant individuellement que collectivement.  
Identifier les freins et ressources en présence au sein de l'équipe.  
Coconstruire un plan d'action pour contribuer positivement au changement traversé.

---

## Programme (adaptable en fonction de vos besoins)

### Les théories du changement

- Phases et temporalité du changement.
- Les différentes formes de changement possibles.
- Dimensions individuelle et collective du changement.

### Approche psychologique du changement

- L'impact de nos modes de fonctionnement sur notre manière de vivre le changement.
- La dimension émotionnelle du changement (émotions ressource et biais émotionnels).

### La dimension opérationnelle du changement

- Diagnostic des bénéfices et coûts du changement en cours.
- Identification des ressources et freins en présence.
- Co-construction d'un plan d'action collectif.

Un temps spécifique d'analyse du contexte et de recueil des besoins est assuré en amont de chaque intervention.

---

## Méthodes et modalités pédagogiques

En présentiel.

Recueil des attentes.

Tour de table.

Optique de formation-action : les participants expérimentent et s'approprient les outils sur la base du changement réel qu'ils traversent.

Les apports pratiques sont directement transposables en situation professionnelle.

Les besoins réels des participants sont au centre des apprentissages.

Les participants construisent leur plan de progression et formalisent des engagements de mise en œuvre.

---

## Modalités et délai d'accès

**Modalités et délai d'accès à la formation** : ces informations sont transmises aux apprenants par l'employeur en amont de la formation.

**Délai de mise en place de la formation** : 10 jours minimum à partir de la planification des dates.

---

## INTRA/Sur-Mesure

**Durée** : 1 jour (7 heures)

### Intra

**Lieu** : dans votre structure

**Dates et coût** : nous contacter.

### Sur-mesure

Ce programme ne correspond pas parfaitement à votre besoin ? Contactez notre équipe pédagogique dont la spécialité est la conception de solutions de formation sur-mesure.

### Animation

Formateur, psychologue du travail.

### Nombre de participants

Min : 3 | Max. : 12

### Modalités d'évaluation

Autoévaluation de l'atteinte des objectifs en début et en fin de formation.

Evaluation de satisfaction.

---

## Votre contact

**Pôle Formation Continue, Conseil et VAE**

Hélène TESSON

02 47 62 33 36

[formation.continue@its-tours.com](mailto:formation.continue@its-tours.com)

Pour l'accueil des personnes en situation de handicap, vous pouvez adresser vos questions à l'adresse : [referent.handicap@its-tours.com](mailto:referent.handicap@its-tours.com)

N° de Déclaration d'Activité : 24 37 00082 37

Ce numéro ne vaut pas agrément de l'État.

Mise à jour du 16/10/23 v2