

### Objectifs pédagogiques

Découvrir les clés pour améliorer son bien-être dans une situation nouvelle

Savoir bien gérer son stress et ses émotions

Développer ses capacités et s'engager dans le collectif

### Public

Toute personne de l'entreprise souhaitant avoir les bonnes techniques et les outils pratiques pour bien vivre une nouvelle situation

### Prérequis

Aucun

### Durée

2 journées (14 heures)

### Modalités pédagogiques

Formateur expérimenté et spécialiste dans son domaine d'intervention.

Méthode active et participative.

Alternance d'apports théoriques, de présentation d'outils, méthodes concrètes et mises en situation pratiques.

Approche basée sur l'expérience des participants.

### Moyens et supports pédagogiques

Support de cours numérique et attestation de formation remis en fin de formation.

### Modalités d'évaluation et de suivi

Mises en situation pratiques tout au long de la formation pour favoriser l'appropriation des concepts et outils abordés.

Mémorisation des points essentiels de la formation avec des synthèses proposées régulièrement par l'intervenant.

Évaluation des acquis via un quiz des connaissances en fin de session.

#### • Appréhender sereinement une situation nouvelle

- Identifier les étapes induites par le changement, ses impacts sur l'efficacité individuelle et collective
- Comprendre et accepter l'intérêt du changement
- Utiliser le changement comme une source de progrès
- Avoir confiance en soi et verbaliser ses émotions et ressentis face au changement
- Devenir force de proposition, faire preuve de capacité d'autonomie et d'esprit d'initiative

#### • Développer ses capacités en situation de changement

- Utiliser ses facteurs de motivation
- Se fixer des défis et objectifs de progrès
- Mettre en œuvre les principes accélérateurs de changement
- Construire en collectif les clés du succès pour se projeter ensemble dans le futur
- Utiliser les pratiques de l'intelligence collective
- Mieux collaborer en s'appuyant sur la co-responsabilité
- Travailler dans un climat de confiance
- Savoir modéliser les réussites et se les approprier

#### • Bien gérer son stress et ses émotions

- Comprendre le mécanisme du stress
- S'initier à l'intelligence émotionnelle pour mieux se connaître et comprendre le changement
- Cerner ses zones de confort, ses limites, pour transformer ses résistances personnelles et évoluer
- Utiliser la cohérence cardiaque