

Se positionner dans un contexte de changement

Trouver sa place pour mieux naviguer dans l'évolution

2 jours (14 heures)

Initiation

Présentiel ou classe à distance

à partir de

1 595 € HT par personne (TVA en vigueur)

 Repas inclus en présentiel

Contenu mis à jour le 08/10/2026. Document téléchargé le 09/10/2026.

Les transformations bousculent les repères et génèrent de l'incertitude. Apprenez à trouver votre place, clarifier vos priorités et vous adapter avec sérénité pour rester efficace et engagé dans un environnement mouvant.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du changement et identifier ses propres réactions face aux transformations
- Identifier ses freins et ses ressources pour développer sa capacité d'adaptation
- Construire un plan d'action personnel pour se positionner efficacement et durablement dans le changement

Les compétences visées par cette formation font l'objet d'une évaluation.

Compétences acquises

Ajuster son positionnement et ses attitudes pour accompagner les transitions avec efficacité

À qui s'adresse cette formation ?

Toute personne ayant à se positionner au travers d'un changement organisationnel ou personnel

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis

Programme

1 Pendant votre formation

Se positionner dans un contexte de changement

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chaque participant
- Présentation de la formation

Le processus de changement

- Les 4 phases du changement
- Le déni
- La résistance
- L'expérimentation
- L'intégration et l'engagement
- Le mécanisme de l'homéostasie et la résistance au changement

Diagnostiquer les causes de résistance au changement

- Pourquoi le changement dérange-t-il beaucoup de personnes ?
- L'idée de peur
- L'idée de perte
- Les rôles mis en question dans un changement

Identifier ses conduites face au changement

- Apport sur les résistances au changement
- Auto-évaluer ses compétences et préciser ses objectifs par rapport à l'accompagnement
- S'approprier les règles de base de la communication
 - Les canaux de communication
 - L'écoute active
 - L'empathie
 - Les niveaux logiques
 - Les représentations

- Le verbal / non-verbal

Mettre en place un bilan organisationnel et un plan d'action personnel pour faire face au changement

- Elaboration par le groupe d'une grille de lecture de leur service pour mettre en évidence les freins au changement
- Définition d'objectifs
- Elaboration d'un plan d'action général

Définir des objectifs personnels

- A partir des diagnostics réalisés la journée précédente
- Identification d'indicateurs pertinents

Faire l'inventaire de ses points d'appui

- Ce que je perds dans le changement
- Ce que je gagne dans le changement
- Ma stratégie de réussite du changement

Identifier les outils à disposition pour accompagner le changement

- L'information
- La communication
- La motivation
- La dynamique de groupe
- Le cadre organisationnel
- La formation

Le pilotage de changement

- Evaluation et indicateurs clés pour mesurer les effets du changement
- Les conditions de la réussite

Formaliser son plan d'action

- Elaboration d'un plan d'action individuel en fonction des objectifs de chacun

Exemples de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Autodiagnostic : identifier ses propres freins au changement*
- *Réaliser une cartographie des acteurs impliqués dans le changement pour votre organisation*
- *Cas pratiques concernant plusieurs publics distincts face à une situation de changement*
- *Jeux de rôle sur des situations délicates liées au changement*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz) permettant de valider les compétences acquises
- Bilan oral et évaluation à chaud

Financement

Plusieurs dispositifs de financement sont accessibles via les OPCO (Opérateurs de Compétences), organismes agréés par le ministère du Travail dont le rôle est d'accompagner, collecter et gérer les contributions des entreprises au titre du financement de la formation professionnelle.

Pour plus d'information, une équipe de gestionnaires SKOLAE Formation spécialisée vous accompagne dans le choix de vos formations et la gestion administrative.

[Nous contacter pour en savoir plus →](#)

Modalités pédagogiques

Équipe pédagogique :

Un consultant expert de la thématique et une équipe pédagogique en support du stagiaire pour toute question en lien avec son parcours de formation

Techniques pédagogiques :

Pédagogie participative mettant l'apprenant au cœur de l'apprentissage. Utilisation de techniques ludo-pédagogiques pour une meilleure appropriation. Ancrage facilité par une évaluation continue des connaissances au moyen d'outils digitaux et/ou de cas pratiques

Ressources pédagogiques :

Un support de formation présentant l'essentiel des points vus durant la formation et proposant des éléments d'approfondissement est téléchargeable sur notre plateforme

[Accessibilité aux personnes en situation de handicap](#)

Détails de la session

Du 13 décembre 2027 au 14 décembre 2027 (2 jours / 14 heures)

Bordeaux

Du 13 décembre 2027 au 14 décembre 2027 **Bordeaux**

- 13 décembre 2027 9h00 – 17h30
- 14 décembre 2027 9h00 – 17h30