

Bien vivre le changement

Saisir l'opportunité de progresser

 2 jours
14 heures

 12 pers.
maxi

 présentiel ou
distanciel

 Inter entreprises : 2391 € ht par stagiaire
Inter individuels* : 1173 € ht par stagiaire
Intra : nous contacter

* particuliers et indépendants

Cette formation permet de comprendre les enjeux du changement d'un point de vue professionnel et personnel pour en tirer profit et vivre positivement les transformations.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne souhaitant mieux vivre le changement dans un monde en constante mutation

AUCUN PRÉ-REQUIS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la suite de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre les différentes dimensions du changement
- Analyser les effets du changement sur soi
- Adapter sa posture pour devenir acteur du changement
- S'engager dans le changement pour plus de sérénité au quotidien

- **Formations adaptées**
aux situations de handicap, dans la mesure du possible
- **Evaluations des acquis**
en fin de formation par auto-évaluation stagiaires et QCM
- **Méthodes pédagogiques**
alliant théorie, classe inversée, expérimentation en groupe, jeux de rôle, études de cas ...
- **Accès à la formation**
par la signature d'une convention au moins deux semaines avant le démarrage

Déroulé

- Changement : dynamique et impacts, qu'en disent les neurosciences ?
- Résistances : décrypter les 5 modes de réponse au changement et comprendre son propre rapport au changement
- Adaptation : se comprendre et s'écouter pour initier la phase d'adaptation
- Test : Auto-diagnostic et théorie de l'échelle
- Emotions : zoom sur le rôle des émotions dans le changement et en faire ses alliés pour agir !
- Jeu : Emoi émoi
- Devenez acteur du changement

Le + MUE !

EN AMONT DE LA FORMATION,
capsule prospective créative :
Tendances et signaux faibles 2030

EN AVAL DE LA FORMATION,
capsules de micro-learning
"pour aller plus loin"

version du 03/02/25

CONTACT : celine@mue-lab.com / 06 24 05 30 23