

# 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**