



# Bien vivre le changement

S'adapter et rebondir face à des situations de changement

**12 HEURES**

5 CLASSES VIRTUELLES

E ▶ START + E ▶ COACH

**1 350 €<sup>HT</sup>**

5 CLASSES VIRTUELLES

**1**  
APPRÉHENDER  
LA NOUVELLE  
SITUATION**2**  
IDENTIFIER LES  
BESOINS NON  
EXPRIMÉS**3**  
RÉAGIR  
ET DEVENIR  
ACTEUR**4**  
DÉVELOPPER  
SA CONFIANCE  
EN SOI**5**  
REBONDIR  
ET AGIR  
POSITIVEMENT**E ▶ START®**  
docendi.com

**AVANT, JE M'ENGAGE** Je me connecte sur mon espace privé via docendi.com. Je démarre mon parcours digital interactif : training game, vidéo, référentiel de compétences. Mon animateur reçoit mon pass e.start et mes objectifs personnels.

**5 CLASSES  
VIRTUELLES****J'ACQUIERS  
5 COMPÉTENCES  
CLÉS**

## 1 Appréhender la nouvelle situation

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### Définir le changement

- ▶ « Rien n'est permanent .... Sauf le changement » (Héraclite)

✂ **INSTANT'DÉCLIC** : Mythes et réalités

### Reconnaître les phases du changement

- ▶ Changement et sens
- ▶ Le changement est un processus

✂ **OUTIL-CLÉ** : Les phases psychologiques à l'annonce du changement

✓ **Validation** : Les bons et mauvais conseils

## 2 Identifier les besoins non exprimés

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### Retrouver les grandes constantes

- ▶ Convergence, assimilation, accommodation
- ▶ Les pensées internes et les pertes ressenties

✂ **OUTIL-CLÉ** : Les grandes lois

### Connaître les différentes attitudes possibles

- ▶ Désengagement, colère
- ▶ Désorientation, attachement au passé

✂ **JEU** : Repérage et actions

✓ **Validation** : Ma réaction face au changement

## 3 Réagir et devenir acteur

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### Exprimer son ressenti

- ▶ Le droit à l'erreur
- ▶ Les objectifs d'évolution

✂ **OUTIL-CLÉ** : Les comportements refuges

### S'appuyer sur ses émotions

- ▶ Apprendre à utiliser les quatre émotions

✂ **INSTANT'DÉCLIC** : L'expression émotionnelle

✓ **Validation** : Mon profil émotionnel

## 4 Développer sa confiance en soi

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### Pratiquer la visualisation positive

- ▶ Mettre à profit une situation déjà vécue
- ▶ Anticiper et se projeter

✂ **OUTIL-CLÉ** : Méthode de visualisation positive

### Renforcer son estime de soi

- ▶ Motivation et valeurs
- ▶ Quelles sont nos forces

✂ **INSTANT'DÉCLIC** : Mes 5 forces

✓ **Validation** : Le socle de l'adaptabilité

## 5 Rebondir et agir positivement

CLASSE VIRTUELLE 2 H 30

### Prendre conscience des positions de vie

- ▶ Aujourd'hui, c'est dans l'air du temps
- ▶ Privilégier la position « gagnant-gagnant »

✂ **OUTIL-CLÉ** : Les positions de vie

### Bien gérer son stress

- ▶ Le stress « c'est quoi au juste ? »
- ▶ Le mécanisme pour mieux faire face

✂ **ACTION** : Ma stratégie face au stress

✓ **Validation** : Mon plan d'action

### Accessible à...

tous les collaborateurs de l'entreprise souhaitant avoir les bonnes techniques et les outils pratiques pour mieux vivre les situations de changement auxquelles ils doivent faire face.

**INTER****DATES 2020**

12 H DE CLASSE VIRTUELLE (SOIT 5 X 2 H 30)

14 au 18 sept. de 9 h à 11 h 30  
30 nov. au 4 déc. de 9 h à 11 h 30**S'INSCRIRE**REF. 0278 V  
Bulletin d'inscription sur site☎ 01 53 20 44 44  
✉ inscription@docendi.fr  
🌐 www.docendi.com100% PRISE  
EN CHARGE FNE**INTRA**POUR OBTENIR  
UN DEVIS  
intra@docendi.frPOUR ÉTUDIER  
VOTRE PROJET  
01 53 20 44 44**E ▶ COACH®**  
docendi.com

**APRÈS, JE SUIS ACCOMPAGNÉ(E)** J'accède à mon centre de ressources sur mon espace privé sur docendi.com. Je bénéficie de 5 credit coaching. Je reçois des boosters pour m'inciter à réaliser mes engagements.