

Formation

Résilience et Adaptation au Changement

Une formation pratique pour mieux gérer le changement, ses émotions et accompagner les autres en période d'incertitude.

Formateur expérimenté

Jeux de rôle, études de cas, plan d'action individuel

2 jours

14 h

Format
Ateliers &
labs guidés

Modalité

Présentiel /
Distanciel

Niveau

Tout public

INSCRIPTION / RÉSERVATION



Je m'inscris
maintenant



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes de la résilience individuelle et collective.
- Identifier ses propres réactions face au changement et aux situations de stress.
- Renforcer sa capacité à accompagner son équipe et ses collègues dans le changement.
- Développer des stratégies concrètes pour mieux s'adapter aux transitions professionnelles.

PUBLIC CIBLE

- Managers, chefs de projet et responsables d'équipe confrontés à des transformations.
- Collaborateurs impactés par des réorganisations, changements de procédures ou d'outils.
- Tout professionnel souhaitant renforcer sa résilience et son agilité personnelle.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis technique.
- Être prêt à s'impliquer et à partager ses expériences de changement.

PROGRAMME DE LA FORMATION – DÉTAILLÉ

Comprendre la résilience et ses propres réactions au changement

Les fondamentaux de la résilience

- Définir la résilience : rebondir, apprendre, se transformer après une épreuve.
- Résilience individuelle vs résilience collective : similitudes et différences.
- Les piliers de la résilience : sens, confiance, soutien, flexibilité, optimisme réaliste.
- Les facteurs qui fragilisent la résilience (fatigue, incertitude, surcharge, manque de reconnaissance).

Le changement : dynamique, phases et impacts

- Comprendre les différents types de changements : progressifs, brutaux, imposés, choisis.
- Les phases émotionnelles du changement (modèle de la courbe du deuil / du changement).
- Réactions fréquentes : résistance, déni, peur, démotivation, retrait, sur-adaptation.
- Impact du changement sur la performance, la collaboration et la qualité de service.

Auto-diagnostic et prise de conscience de ses propres réactions

- Questionnaire d'auto-évaluation : comment je réagis face au changement ?
- Identifier ses forces de résilience et ses points de vigilance.
- Repérer ses croyances limitantes (sur soi, le changement, l'organisation).
- Échanges en sous-groupes : partage d'expériences de changements réussis ou difficiles.

Gérer ses émotions et son stress en période de changement

Reconnaître les émotions clés : peur, colère, tristesse, frustration, doute.

Différencier faits, interprétations et réactions émotionnelles.

Techniques de base pour réguler son stress (respiration, pauses, recentrage, hygiène de vie).

Exercice pratique : mise en situation de gestion d'une annonce de changement.

PROGRAMME DE LA FORMATION – DÉTAILLÉ

Développer des stratégies d'adaptation et accompagner les autres

Construire sa boîte à outils de résilience

- Clarifier son cercle d'influence : ce que je contrôle, ce que j'influence, ce que je subis.
- Adopter une posture proactive : passer de « subir » à « agir ».
- Prendre du recul : analyser la situation, identifier les opportunités de développement.
- Développer l'optimisme réaliste et la pensée solution.
- Exercice : transformer une situation difficile en plan d'apprentissage.

Communiquer de façon constructive en contexte de changement

- Les pièges de la communication en période d'incertitude (rumeurs, non-dits, messages flous).
- Adopter une communication claire, transparente et bienveillante.
- Écoute active et reformulation pour accueillir les craintes et résistances.
- Jeux de rôle : annoncer un changement, répondre aux objections, rassurer sans mentir.

Accompagner son équipe et ses collègues dans le changement

- Identifier les profils de réaction au changement au sein d'une équipe.
- Adapter son style de management et d'accompagnement aux différentes phases.
- Créer un climat de confiance et de soutien mutuel.
- Impliquer les collaborateurs : co-construction de solutions, feedbacks réguliers.

Élaborer son plan d'action personnel de résilience

- Identifier 2-3 situations de changement actuelles ou à venir.
- Définir ses objectifs personnels d'adaptation (comportements, compétences, ressources).
- Construire un plan d'action concret : étapes, délais, soutiens nécessaires.
- Engagements individuels et partages en groupe : « mes prochains pas ».

