

# S'adapter au changement avec sérénité

## Efficacité professionnelle et personnelle

Référence de la formation : **T005**

Villes : **Strasbourg, Colmar, Mulhouse**

Apprenez tout ce qu'il faut savoir sur les mécanismes du changement, et découvrez les ressources utiles pour bien vous adapter.



**En présentiel ou à distance**    **Accessible**

Durée : **2 jours (14 heures)**

Tarif Inter : **890 € net**

[Tarif intra sur demande](#)

*Mise à jour le 23 mai 2025*

Vous êtes dans un contexte de changements et de bouleversements au travail ? Vous n'y étiez pas préparé ? Vous n'aimez pas le changement ? Découvrez **comment tirer parti de la situation** et voir l'avenir sereinement.

Analysez vos émotions, décelez les fausses croyances qui vous bloquent, et évoluez vers un changement positif. Cette formation vous aide à accepter les évolutions en cours, et même à **devenir acteur ou actrice du changement** ! Un beau parcours qui change votre état d'esprit en 2 jours seulement.

Prêt à connaître tous les outils pour vous adapter aux évolutions qui arrivent ?

## Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes liés au changement
- Identifier ses propres sources de stress et de résistance face au changement
- Gérer ses émotions et se faire confiance face au changement
- Devenir acteur du changement : mettre en place sa propre stratégie d'action

## A qui s'adresse la formation ?

### Public

- Tout collaborateur souhaitant faire face à une situation de changement au travail et passer le « cap » avec succès

### Pré-requis

Aucun

## Les points forts de la formation ?

- Formation animée par un coach expert dans le thème de l'efficacité personnelle et professionnelle
- Petits groupes
- Démarche participative

## Programme de la formation

### 1. Comprendre la dynamique du changement

- Découvrir les mécanismes et états successifs du changement
- Les impacts sur l'efficacité personnelle
- Les conséquences d'une inadaptation
- Le changement, un phénomène nécessaire ?

### 2. Analyser les résistances

- Identifier les différentes typologies de la résistance
- Analyser ses propres réactions face au changement
- Prendre conscience de ses émotions et apprendre à mieux gérer son stress
- Cerner ses zones de confort et ses limites
- Autodiagnostic
- Les impacts et les idées fausses

### 3. Agir plutôt que subir, et positiver

- Pourquoi s'adapter ?
- Lever les obstacles et se positionner
- Faire évoluer ses croyances et ses modes de pensées
- Établir des relations positives tout en exprimant ses appréhensions
- Sortir du rôle symbolique de victime et définir ses objectifs, ses marges de manœuvres
- Maîtriser des outils pour appréhender le changement

### H3 : 4. Se rendre acteur

- Se procurer les ressources nécessaires à l'adaptation
- Concevoir sa trajectoire personnelle
- Mettre son implication au cœur du processus

## Modalités de la formation

### Modalités pédagogiques

Démarche pédagogique active, alternance d'apports théoriques / pratiques

### Évaluation des connaissances

Mise en situation et exercices pratiques

### Organisation

Formation à distance ou en présentiel

### Validation de la formation

Attestation d'évaluation des acquis  
Attestation de suivi de formation

## Chiffres clés

**93 %**

de recommandation en 2024

**90.5 %**

de satisfaction en 2024

**7266**

nombre de stagiaires en 2024