

Formation : Développer sa flexibilité comportementale

Adoptez une posture professionnelle plus confiante et adaptable dans les situations sensibles

Cours pratique - 2j - 14h00 - Réf. FLE

Prix : 1610 € H.T.

★★★★☆ 4,6 / 5

Clé en main

Blended

Formation éligible au financement Mobilités

Le monde professionnel, toujours en évolution, demande aux managers et collaborateurs de plus en plus de flexibilité. Il est donc indispensable de développer ses capacités d'écoute et d'observation, de prendre en compte les changements, de s'adapter aux nouveaux objectifs tout en conservant leur capacité d'initiative.



Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- ✓ Comprendre les comportements générés par le changement
- ✓ Identifier son processus d'évolution
- ✓ Développer son sens de l'écoute et de l'observation
- ✓ Calibrer ses comportements sur ceux de son interlocuteur
- ✓ Définir un scénario de réussite

Public concerné

Toutes les personnes, managers et collaborateurs, souhaitant développer leurs compétences d'adaptabilité dans un contexte de changement.

Prérequis

Aucune connaissance particulière.

Méthodes et moyens pédagogiques

Travaux pratiques

Autodiagnostic, tests. Mise en situation active. Jeux de rôles. Échange d'expérience. Débrief personnalisé.

PARTICIPANTS

Toutes les personnes, managers et collaborateurs, souhaitant développer leurs compétences d'adaptabilité dans un contexte de changement.

PRÉREQUIS

Aucune connaissance particulière.

COMPÉTENCES DU FORMATEUR

Les experts qui animent la formation sont des spécialistes des matières abordées. Ils ont été validés par nos équipes pédagogiques tant sur le plan des connaissances métiers que sur celui de la pédagogie, et ce pour chaque cours qu'ils enseignent. Ils ont au minimum cinq à dix années d'expérience dans leur domaine et occupent ou ont occupé des postes à responsabilité en entreprise.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Modalités d'évaluation

Le formateur évalue la progression pédagogique du participant tout au long de la formation au moyen de QCM, mises en situation, travaux pratiques...

Le participant complète également un test de positionnement en amont et en aval pour valider les compétences acquises.

Programme de la formation

1 L'acceptation du changement

- Comprendre les influences des changements.
- Accepter le cycle de maintenance.
- Mettre en place la spirale d'évolution.
- Accepter les changements.
- Identifier les comportements non efficaces mis en place lors de changements.
- Maîtriser le stress induit par le changement.

Travaux pratiques

Test d'auto-positionnement et analyse des résultats. Mises en situation sur cas "entretien évolution projet". Analyse des séances en groupe.

2 La gestion de son évolution

- Gérer le processus d'évolution personnelle.
- Identifier les phases de l'évolution. Identification, adaptation, analyse, construction.
- Favoriser son processus d'évolution.
- Reconnaître ses freins aux développements.
- Lever les freins aux développements.
- Combattre les habitudes et développer sa souplesse.

Travaux pratiques

Mises en situation sur cas "entretien repositionnement projet". Analyse des séances en groupe.

3 La flexibilité relationnelle : être à l'écoute

- Développer son sens de l'écoute et de l'observation.
- Identifier les filtres naturels de l'écoute et leurs conséquences.
- Reconnaître les "états du moi" dans les échanges.
- Adopter les bons "états du moi" en fonction de votre interlocuteur.
- Positionner ses comportements et ceux de l'interlocuteur.

Travaux pratiques

Mises en situation sur cas "entretien recadrage professionnel". Analyse des séances en groupe.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

- Les moyens pédagogiques et les méthodes d'enseignement utilisés sont principalement : aides audiovisuelles, documentation et support de cours, exercices pratiques d'application et corrigés des exercices pour les formations pratiques, études de cas ou présentation de cas réels pour les séminaires de formation.
- À l'issue de chaque formation ou séminaire, ORSYS fournit aux participants un questionnaire d'évaluation du cours qui est ensuite analysé par nos équipes pédagogiques.
- Une feuille d'émargement par demi-journée de présence est fournie en fin de formation ainsi qu'une attestation de fin de formation si le participant a bien assisté à la totalité de la session.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

L'inscription doit être finalisée 24 heures avant le début de la formation.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

Pour toute question ou besoin relatif à l'accessibilité, vous pouvez joindre notre équipe PSH par e-mail à l'adresse psh-accueil@orsys.fr.

4 La flexibilité relationnelle : adapter ses comportements

- Identifier et accepter les valeurs et critères de votre interlocuteur.
- Calibrer ses comportements sur son interlocuteur pour assurer l'objectif.
- Reformuler et recadrer le message.
- Mettre en place les facteurs constitutifs de la confiance.
- Définir un scénario de réussite.
- Redéfinir les objectifs réalisables et quantifiables.
- Développer votre motivation au changement et celle de votre interlocuteur.

Travaux pratiques

Mises en situation sur cas. Analyse des séances en groupe.

Options

Blended : 105 € HT

Approfondissez les connaissances acquises en formation grâce aux modules e-learning de notre [Chaîne e-learning efficacité professionnelle](#). Un apprentissage flexible et complet, à suivre à votre rythme dès le premier jour de votre présentiel.

Solutions de financement

Plusieurs solutions existent pour financer votre formation et dépendent de votre situation professionnelle.

Découvrez-les sur notre page [Comment financer sa formation](#) ou [contactez votre conseiller formation](#).

Financement par les OPCO

- Adhérents Mobilités, découvrez les avantages négociés par votre OPCO en cliquant [ici](#)

Horaires

Les cours ont lieu de 9h à 12h30 et de 14h à 17h30.

Les participants sont accueillis à partir de 8h45. Les pauses et déjeuners sont offerts.

Pour les formations de 4 ou 5 jours, quelle que soit la modalité, les sessions se terminent à 16h le dernier jour.

Dates et lieux

CLASSE À DISTANCE

2026 : 18 mai, 1 oct., 17 déc.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 19 mars, 18 mai, 1 oct., 17 déc.

LYON

2026 : 18 mai, 1 oct.