

# Formation : Bien s'adapter au changement

Renforcez votre capacité à faire face sereinement aux transformations professionnelles

Formation pratique - 2j - 14h00 - Réf. BAN

Prix : 1370 € H.T.

★★★★☆ 4,6 / 5

Blended

Permettre aux collaborateurs, aux cadres, aux managers d'une entreprise d'aborder plus facilement les changements auxquels ils sont régulièrement confrontés, en comprenant leurs résistances et en apprenant à les transformer en leviers de progrès et d'efficacité.

## Objectifs pédagogiques

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

- ✓ Identifier les causes et facteurs de changement
- ✓ Mesurer les impacts du changement au travail
- ✓ Comprendre les étapes favorisant l'adaptation au changement
- ✓ Lever les résistances et obstacles inhérents au changement
- ✓ Développer sa motivation en définissant des actions concrètes

## Public concerné

Tous les collaborateurs confrontés à un changement et souhaitant développer leurs capacités d'adaptabilité.

## Prérequis

Aucune connaissance particulière.

## Méthodes et moyens pédagogiques

### Travaux pratiques

Autodiagnostic, mises en situation comportementales, exercices de réflexion individuelle et collective.

### PARTICIPANTS

Tous les collaborateurs confrontés à un changement et souhaitant développer leurs capacités d'adaptabilité.

### 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 Identifier les causes du changement

- Définir le changement dans l'entreprise et son impact sur l'activité.
- Identifier les facteurs suscitant un changement : technologie, stratégie, culture...
- Distinguer les degrés de changement : le réglage, la réforme, la restructuration, la refondation.

#### Travaux pratiques

Réflexion individuelle sur les causes du changement dans son entreprise.

### 2 Comprendre les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle

- Le changement : volontaire ou subi.
- Les représentations du changement : entre volonté, résistance et acceptation.
- Le stress inhérent à tout changement.
- Les comportements possibles.
- Les facteurs de résistance au changement.

#### Travaux pratiques

Pointer ses expériences de changement et leurs impacts.

### 3 Connaître les étapes de l'adaptation au changement

- Identifier les étapes du changement.
- Etablir les coûts et les bénéfices du changement.
- Utiliser le changement comme facteur de progrès.
- Cerner les conséquences d'une inadaptation.
- Savoir se remettre en question et faire le deuil du passé. Comprendre le processus du deuil.

#### Exercice

Autodiagnostic : identification de son cheminement personnel dans les étapes du changement.

#### 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](mailto:psh-accueil@orsys.fr).

#### 4 Lever les obstacles à l'adaptation au changement

- Identifier et vaincre les freins cognitifs et comportementaux qui empêchent l'adaptation.
- Maîtriser le processus du "lâcher-prise".
- Se remettre en question de manière constructive.
- Faire preuve d'audace et stimuler sa créativité.
- Accepter les échecs et traduire ses pensées et ses émotions en comportements.
- Modifier ses perceptions inadaptées et son estime de soi.
- Développer des pensées spontanées. Connaître les principales distorsions cognitives.
- La grille de confrontation des croyances.

##### Exercice

Analyser et rationaliser ses pensées et croyances limitantes face aux changements.

#### 5 Concrétiser l'adaptation au changement

- Se motiver à l'adaptation : anticiper les récompenses.
- Se fixer des défis et objectifs de progrès.
- Se procurer les ressources nécessaires à l'adaptation.
- Se fixer des délais d'évolution.
- Evaluer ses résultats.

##### Exercice

Elaboration d'un plan d'action individuel détaillé pour développer son adaptabilité

## 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.

## Dates et lieux

### CLASSE À DISTANCE

2026 : 1 juin, 1 juin, 14 sep., 14 sep., 19 nov., 19 nov.

### PARIS LA DÉFENSE

2026 : 1 juin, 14 sep., 19 nov.