

Contact :

Adriane Jeanjean

 06.95.12.85.54

 contact@impuls-pro.fr

 www.impuls-pro.fr

 3h00
en distanciel

 300 €
Intra-entreprise : sur demande

Prochaine session :

LUNDI 7 AVRIL 2025 9h-12h

ou intra-entreprise sur demande

Nombre de participants :

2 à 6

Cible :

Employés, managers, et toute personne souhaitant développer sa résilience et sa capacité à gérer le changement.

Prérequis :

Aucun

Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

Objectifs pédagogiques :

- Utiliser ses ressources et identifier ses limites
- Se positionner dans une dynamique positive
- Mettre en pratique des techniques pour renforcer la résilience.

Programme de formation :

1. Compréhension des réactions au changement

Définition de la résilience et du changement.

Identification des différentes réactions face au changement.

Emotions liées au changement et leur impact sur le comportement.

2. Techniques pour renforcer la résilience

Techniques de gestion du stress.

Importance de la pensée positive et de la visualisation.

3. Gestion du changement : outils et stratégies

Processus de changement organisationnel.

Techniques de gestion au niveau individuel et collectif.

Importance de la communication et de la transparence.

4. Élaboration d'un plan d'action personnel

Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

Les Plus :

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

Après la formation : consolider et approfondir

Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €