IMPULS'PRO

MI-04. Accompagner le changement : sa posture, son équipe

Donner du sens, soutenir ses collaborateurs et préserver son énergie.

Durée
1 jour · 7h
présentiel

Participants
6 max

Tarif
à partir de 640 € HT

Prochaine session
sur demande

Objectifs pédagogiques

- Situer son rôle de manager dans le changement et identifier ses propres leviers de résilience.
- Appliquer un cadre de gestion du changement à une situation réelle de son entreprise.
- Accompagner les émotions de son équipe et réguler les siennes, grâce à l'écoute et à une communication adaptée.

Public

Managers et responsables d'équipe souhaitant mieux vivre et accompagner le changement au sein de leur entreprise.

Prérequis

Aucun

Programme de formation

1. Résilience managériale et changement : les fondamentaux

- Définitions, enjeux et impact sur l'organisation
- Liens entre résilience et changement, rôle du manager
- Indicateurs de succès et risques associés

2. Comprendre et accompagner ses collaborateurs

- Réactions, émotions et résistances face au changement : ce qu'elles révèlent
- Influence des distorsions cognitives sur la perception du changement
- Accueillir et accompagner les émotions de ses collaborateurs

3. Conduire le changement : outils et stratégies

- Appliquer le cadre de Lewin à une situation réelle de son entreprise
- Donner du sens et annoncer le changement avec clarté, transparence et empathie
- Piloter le changement au quotidien : réunions d'équipe, signes observables de réussite et signaux d'alerte

4. Se piloter soi-même face au changement

- Repérer ses signaux et réguler ses émotions
- Agir sur ce qui dépend de soi et préserver ses ressources

5. Élaboration d'un plan d'action personnel

Moyens et modalités pédagogiques

Cette formation s'appuie sur le questionnement et le partage d'expériences pour analyser ses pratiques, prendre du recul et enrichir sa réflexion.
Les apports théoriques sont complétés par des études de cas et des mises en situation.
La formatrice adapte son animation au rythme et aux situations des participants, pour favoriser l'expérimentation et l'appropriation durable des compétences.

Ressources remises

À l'issue de la formation, chaque participant reçoit :

- le support pédagogique
- des fiches pratiques regroupant les principaux outils et méthodes abordés
- son plan d'action personnalisé pour faciliter la mise en œuvre des acquis en situation professionnelle
- une attestation de fin de formation.

Évaluation des acquis

Les acquis sont évalués tout au long de la formation à l'aide d'exercices, de mises en situation, d'études de cas et d'auto-évaluations, permettant de mesurer progressivement l'acquisition des compétences visées.

Évaluation de la satisfaction

La satisfaction des participants est recueillie à l'issue de la formation au moyen d'un questionnaire dédié.

Satisfaction des stagiaires

4,58/5
moyenne des notes, questionnaire à chaud.
7 répondants sur 8, 2026

Accompagnement post-formation

Inclus : pendant 2 mois, suivi personnalisé auprès de la formatrice par e-mail. Les participants bénéficient de retours personnalisés et de conseils adaptés aux situations rencontrées.

Option Coaching

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio
Tarif : 260 € HT

Modalités et délais d'accès

L'inscription se fait sur demande, après un échange visant à valider les besoins du participant et l'adéquation de la formation.
L'accès est soumis aux places disponibles, avec un délai généralement de 15 jours après validation, ajustable selon les contraintes du client et le calendrier des sessions.

Accessibilité

Les personnes en situation de handicap sont invitées à nous contacter afin d'étudier les modalités d'adaptation de la formation à leurs besoins.

Profil de la formatrice

Formation animée par une coach professionnelle spécialisée dans le développement des compétences relationnelles, managériales et comportementales; forte d'environ 20 ans d'expérience en entreprise, en contexte multisectoriel.

Contact :

Adriane Jeanjean
06.95.12.85.54
contact@impuls-pro.fr
www.impuls-pro.fr