

MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT POUR LES EMPLOYÉS



Les choses changent, les événements récents en sont une preuve supplémentaire. Ceux-ci auront des impacts incontournables sur presque tous les milieux de travail.

En tant qu'employé, nous sommes souvent inévitablement confrontés à des situations que nous n'avons pas décidées. Que celles-ci soient reliées à notre rôle et nos tâches, la constitution des membres de notre équipe, nos collègues, nos processus, nos produits et services, notre système informatique.

Accepter celles-ci, rebondir et se renouveler constamment n'est pas toujours chose facile ou naturelle. Ces situations peuvent parfois provoquer de la résistance, des préoccupations bien réelles et légitimes, un état de stress variable selon qui nous sommes et ce à quoi nous accordons de la valeur.

Cette formation s'adresse à tout destinataire ou héritier d'un changement et vise à lui permettre une meilleure compréhension du processus du changement. L'employé est invité à se positionner personnellement et concrètement dans le cycle de celui-ci, identifie ses préoccupations et ses pistes d'évolution dans la situation.

Le participant repart avec de nouveaux repères qui lui permettent un mieux-être dans l'exercice de ses fonctions au quotidien.

OBJECTIFS

À LA FIN DE CETTE FORMATION, VOUS SAUREZ COMMENT:

- Comprendre le cycle et les effets psychologiques que le changement provoque chez l'humain
- Accueillir et nommer vos préoccupations afin qu'elles soient entendues
- Comprendre votre posture lors de changements qui touchent votre rôle et vos responsabilités
- Utiliser des techniques pour éviter les effets négatifs du stress au quotidien
- Percevoir davantage des effets positifs liés aux changements que vous traversez
- Conserver sa dignité à travers les différentes étapes lors de changements

CONTENU DÉTAILLÉ

- Comment composer avec cette nouvelle réalité
 - » Définition du changement
 - » Les comportements humains face à un changement
 - » Les 3 niveaux possibles d'implication
 - » Les besoins possibles à chacun des niveaux
- Répercussions d'un changement
 - » Départager les avantages des inconvénients
 - » Identifier les retombées positives et les besoins à combler (topo-humeur)
- Techniques pour traverser les situations plus difficiles
 - » Établir nos propres sources de stress liées au changement et reprendre le contrôle («empowerment »)
 - » Survol de l'ACT: technique simplifiée pour application pratique
 - » Exploration du « FLOW » et nos propres possibilités dans notre quotidien
- Regard sur le rôle actif de l'employé qui traverse un changement
 - » Les qualités requises pour naviguer dans un changement
 - » Les 7 phases d'un changement et les besoins associés
 - » L'intelligence émotionnelle à la rescousse
 - » Les erreurs et les bonnes formes de communication



DURÉE

3.5 heures



APPROCHE PÉDAGOGIQUE

- Exposés interactifs
- Exercices individuels et de groupe
- Vidéos significatives
- Discussions et exercices de cas
- Auto-évaluations complétées en cours de formation (Phases de changement et Intelligence émotionnelle)



MATÉRIEL FOURNI

- Fiches de références pratiques
- Présentation complète



MODES D'ENSEIGNEMENT

EN LIGNE (publique ou privé)



FRANÇAIS



ANGLAIS



*Les formations en entreprise sont personnalisées et adaptées à vos besoins

À QUI S'ADRESSE LA FORMATION

À toute personne soucieuse de son bien-être de son professionnalisme, devant composer avec un ou plusieurs changements organisationnels dans l'exercice de ses fonctions.

APPROCHE QUALITEMPS

La force de cette formation est de vous aider à mieux comprendre les processus de changement afin de repartir avec de nouveaux repères pour les traverser plus efficacement et harmonieusement.

NOTRE ENGAGEMENT

Vous fournir les moyens pour mieux vivre les changements et être plus satisfait dans l'exercice de vos fonctions!

RECONNAISSANCE DE LA FACULTÉ DE L'ÉDUCATION PERMANENTE DE L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL

L'approche pédagogique de Formations Qualitemps a été validée par la direction de la formation continue de la Faculté de l'éducation permanente de l'Université de Montréal. 0.7 UFC.