

Formation 3. La reprise du travail en toute sérénité– 4 jours – 10 personnes

Accompagner les salariés dans les étapes du changement, en développant et entretenant leur confiance en eux et dans les autres. Apprendre à gérer les relations, les conflits. S'exprimer et communiquer dans la bienveillance.

Programme

Méthodes de travail

Jour 1

I. 1. Comprendre et mieux vivre le changement

1. Comprendre les mécanismes du changement, les principales résistances
2. Les étapes du changement
3. Se situer sur la courbe du changement et dans sa vision du changement
4. Appréhender, comprendre et utiliser ses émotions : ateliers dynamiques
5. La dimension sociétale du changement, les causes et les enjeux d'une entreprise (ateliers de groupe)
6. Positiver le changement : projection des participants
7. Être acteur du changement, c'est le faire sien

Utilisation de techniques pédagogiques multiples et de méthodes variées pour encourager l'implication des participants.

La parole et l'écoute sont la base de la formation.

De nombreux travaux dynamiques :

- La vision du changement et ses implications sur nos émotions : tour de table
- Gérer son stress : expression de groupe
- Causes et enjeux du changement : réflexion en groupes
- Argumenter face aux craintes du changement : mise en situation individuelle avec le formateur
- Ces mots et attitudes qui polluent notre relation : réflexion de groupe
- Faire confiance aux autres, lâcher prise : jeux (aveugle, crevasse)
- Ma nouvelle philosophie de vie professionnelle (exercice écrit individuel puis présentation au groupe)
- Apprécier ses réussites et les valoriser
- Stop à la scénarisation : exercice direct, instantané
- Accepter et analyser ses erreurs : tour de table
- Évaluer son comportement dans la relation : séquence vidéo optionnelle
- Cas pratiques

Jour 2

II. Entretien la confiance en soi

1. Qu'est ce que la confiance en soi, quelles sont ses composantes
2. Le manque de confiance en soi : quelles sont les causes?..
3. ...et quelles sont ses conséquences?

Jour 3

III. Les clefs de la confiance en soi

1. S'estimer, se valoriser, croire en soi, s'affirmer
2. La confiance en soi dans la pratique : Ateliers dynamiques

IV. Aborder et gérer les conflits

1. Les causes et conséquences du conflit
2. Les différents acteurs et leur rôle dans la montée en tension

Jour 4

V. Identification des comportements dans la relation

1. La pyramide de la relation
2. Les niveaux de réaction
3. Quelles solutions aux conflits / ateliers dynamiques et partages

Conclusion du module « Sérénité au travail »

Suivi personnalisé