

HOP

ATELIER
VIVRE LE CHANGEMENT

KIFFEZ LE CHANGEMENT

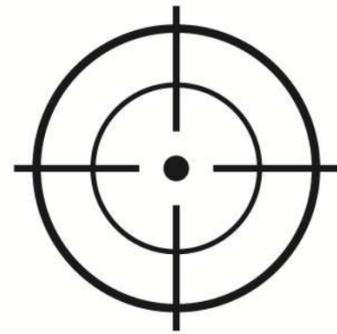
Le changement : inévitable, parfois inconfortable, mais souvent salutaire.

Il n'est ni bon ni mauvais en soi. Il bouscule, certes, mais il ouvre aussi des portes : risques d'un côté, opportunités de l'autre.

Ce qui fait la différence ? Ce ne sont pas les faits, mais notre façon de les vivre. Nos pensées, nos émotions, nos croyances peuvent freiner l'acceptation... ou au contraire, devenir des alliés puissants.

L'enjeu ? Apprendre à apprivoiser le changement, à en faire un moteur plutôt qu'un frein.

Et pour ça, rien de tel que d'activer les bons leviers de motivation personnelle. Parce qu'un changement bien vécu, c'est souvent le début d'un bel élan !



OBJECTIFS

#Identifier les opportunités dans une situation de changement

#Adopter une approche orientée sur les solutions

#Évaluer et activer les leviers de sa motivation personnelle



09 53 84 98 78

info@replik's.fr replik's.fr



PROGRAMME

ACTE 1 - Comprendre et recontextualiser le changement

Objectif : Modifier son regard sur le changement en identifiant ses bénéfices possibles

- Comprendre pourquoi le changement est inévitable et souvent porteur d'opportunités
- Rechercher et formuler les bénéfices potentiels d'un changement vécu ou à venir.
- Prendre du recul sur les émotions générées : peur, blocage, perte de repères.

Méthode : Partage d'expériences

ACTE 2 - Identifier les axes d'évolution personnelle ou professionnelle

Objectif : S'approprier la dynamique du changement

- Repérer ce qui pourrait être optimisé, ajusté, transformé dans son quotidien
- Prioriser ses axes d'évolution selon leur faisabilité et leur impact
- Appliquer une approche "solutions" : ce que je peux faire, tester, ajuster

Méthode : Auto-diagnostic, travail en petits groupes, remue-méninges guidé

ACTE 3 - Clarifier ses moteurs personnels

Objectif : Identifier ce qui donne du sens à son engagement pour rester mobilisé

- Clarification de ses valeurs personnelles : ce qui me porte et me fait avancer
- Connexion à ses sources de motivation : besoins, envies, intentions
- Utilisation de l'approche appréciative : s'appuyer sur ses forces et réussites passées

Méthode : Jeux d'improvisation

ACTE 4 - Passer à l'action

Objectif : Formaliser les premiers pas concrets pour s'adapter avec confiance.

- Définir des étapes simples et atteignables de mise en mouvement.
- S'engager sur une première action à réaliser dans la semaine.
- Visualiser les bénéfices attendus et installer une dynamique positive.

Méthode : Mini plan d'action personnel



DURÉE:
2 heures
Délai de réalisation 14 jours



PUBLIC:
Tous



GROUPE:
De 4 à 10 participants



PRÉREQUIS:
Aucun prérequis



INTERVENANT:
Formateur coach conduite du changement



Outil visio, outil collaboratif
(Klaxoon, Wooclap, ..), livret



MODALITÉ ÉVALUATION:
Pas d'évaluation



BUDGET:
En inter à partir de 800 €HT/session
Intra sur demande