

ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT

Vous êtes en période de changement dans votre vie personnelle et ou professionnelle ? Vous avez envie d'évoluer au sein de votre entreprise ? Vous êtes susceptible de changer de poste de travail ? Vous souhaitez entamer une nouvelle formation ? Vous avez des envies de création d'entreprise ? Vous allez bientôt imaginer votre départ à la retraite ? Comment être acteur-ice de son projet de changement ?

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le-a stagiaire sera en capacité de :

- Clarifier ses attentes : « j'essaie de définir mon projet »
- Identifier ses capacités et compétences fortes
- Identifier la dynamique et la stratégie adoptée dans son parcours de changement
- Définir son plan d'action

PROGRAMME

Jour 1 : « j'essaie de définir mon projet »

Quelle est ma finalité ? Quelles sont mes attentes, mes souhaits, mes désirs ? De quoi ai-je envie dans mon parcours de changement ?

Jour 2 : quelles sont mes forces, mes atouts et mes capacités ?

Les drivers

L'estime et la confiance en soi

L'accueil des émotions

Le rapport au temps

Jour 3 : comprendre son processus de changement, à travers le décryptage d'une expérience

Les différentes formes d'expériences : conformes, convenables, privées et transgressives

Les étapes et les forces du changement

Quels sont les points forts et les points d'efforts pour guider vers la concrétisation de son projet de changement ?

Plan d'action

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Apport théorique, jeux collaboratifs, travaux individuels et de groupes, retours d'expériences

ÉVALUATION

Quiz, plan d'action à établir

Attestation de fin de formation



MAGALI DENIAUD

coach professionnelle et consultante en bien-être émotionnel



9, 10 octobre, 7 novembre 2025



9h-17h



Centre Social du Chemillois

5 rue de la Gabardière
49120 Chemillé-en-Anjou



3 jours (21h)

PUBLICS VISÉS

Toute personne désireuse d'oser le changement dans sa vie personnelle et/ou professionnelle

PRÉ-REQUIS

Aucun

NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

De 6 à 10 personnes

COÛT

Particulier-e : 1300 €

Entreprise : 1850 €

Groupe : sur devis