Programme de l'intervention

ATELIER : Prendre soin de soi en contexte de changement au travail

Organisation

Durée : 1 heure

Mode d'organisation : Présentiel

Contenu pédagogique

Public visé

Direction, personnels d'encadrement, équipes RH, référents prévention

Description

Cet atelier explore les dynamiques du changement et propose des méthodes éprouvées pour le vivre et l'accompagner sereinement. Il est conçu pour renforcer la résilience et l'efficacité de chacun.

Objectifs de l'atelier :

- Comprendre les mécanismes psychologiques du changement
- Acquérir des outils concrets pour accompagner le changement
- Développer une posture proactive face aux évolutions

Déroulé de l'atelier :

- **Accueil et introduction**
  - Présentation des objectifs et du programme
  - Tour de table rapide : "Un mot pour décrire le changement"
- **Comprendre le changement : Rappel des fondamentaux**
  - La courbe du changement (Kubler-Ross, J.M. Le Moigne)
  - Les réactions face au changement (peur, résistance, acceptation)
  - Les différents types de changement (subi, choisi, incrémental, radical)
- **Exercice pratique : Mon rapport au changement**
  - Quizz interactif : "Quel est votre profil face au changement ?"
  - Échanges en petits groupes sur les résultats et les ressentis
- **Outils pour accompagner le changement**
  - La communication positive et l'écoute active
  - La méthode des 6 chapeaux de De Bono pour l'analyse des situations
  - Le modèle ADKAR pour la gestion du changement individuel
  - L'importance de la reconnaissance et de la valorisation
- **Mise en pratique : Scénarios de changement**
  - Travail en binômes ou trinômes sur des cas pratiques (ex: nouvelle procédure, réorganisation, nouvel outil)
  - Application des outils vus précédemment pour élaborer une stratégie d'accompagnement
  - Restitution et débriefing collectif
- **Boîte à outils personnelle et ressources**

- Présentation de ressources complémentaires (Vivoptim)
- Conseils pour maintenir une posture agile

- **Questions / Réponses et conclusion**
  - Synthèse des apprentissages clés
  - Recueil des impressions et des engagements individuels

À la fin de cet atelier, vos agents sauront identifier les freins et les leviers du changement, utiliser des techniques de communication adaptées et mettre en œuvre des stratégies d'adaptation efficaces

Modalités pédagogiques

Format d'animation : Présentiel

Moyens et supports pédagogiques

L'atelier favorise une immersion pratique grâce à une animation experte adaptée au public, une présentation visuelle (diaporama) enrichie de supports variés (fiches outils, guides, jeux, courtes vidéos, sondages en direct ou quiz interactifs). Après un court rappel des concepts et faits majeurs du sujet, des mises en pratiques concrètes sont réalisées.