

Développer ses capacités d'adaptation

Dans un environnement professionnel en constante évolution, la capacité d'adaptation est devenue une compétence clé. L'adaptabilité permet non seulement de réagir efficacement aux changements, mais aussi de mieux les vivre, de les anticiper et de les utiliser comme leviers de croissance.

Cette formation offre une approche pratique et interactive pour développer des compétences d'adaptation, permettant aux salariés de faire face sereinement aux changements, tout en renforçant leur résilience, leur flexibilité, et leur gestion du stress.



Programme

1. L'adaptation : de quoi parlons-nous ?

- Définir la capacité d'adaptation
 - La notion d'adaptation
 - Les champs d'action de cette compétence psychosociale
- Comprendre l'importance de l'adaptabilité
 - Les enjeux de l'adaptabilité dans le contexte professionnel actuel
 - Les bénéfices personnels et organisationnels d'une meilleure adaptation

Réflexion : mise en perspective sur l'importance et les bénéfices à développer ses capacités d'adaptation

2. L'appréhension d'une situation nouvelle

- Clarifier la notion de changement
 - La définition et les étapes du changement
 - Les facteurs de résistance : les 5 constantes
- Comprendre ses réactions
 - Les différentes attitudes possibles
 - Les 6 types de pertes ressenties
 - Les émotions et leurs besoins non-satisfaits

Jeux en binôme : « qui est-ce ? » et « de l'émotion à l'action »

3. Les stratégies de rebond face à un changement

- Développer sa flexibilité comportementale
 - La notion de flexibilité comportementale
 - Les techniques pour lever les freins aux développements, combattre les habitudes et développer sa robustesse
- Cultiver une approche proactive et une mentalité de croissance : « être acteur »
 - L'identification objective du changement
 - Les avantages et opportunités
 - L'élargissement de son cercle d'influence pour trouver des nouveaux repères

Expérimentations de techniques pour gagner en flexibilité comportementale et être acteur d'une nouvelle situation

4. Le maintien de relations constructives

- Comprendre ce qui se joue dans la relation aux autres en situation de changement
 - Le positionnement de soi et de l'autre dans la relation
 - Les attitudes à privilégier



Objectifs

- Comprendre ses réactions au changement
- Trouver les solutions pour rebondir quand un changement survient
- Gagner en souplesse et en flexibilité dans son comportement
- Faire face aux imprévus et gérer son stress

2 jours – 14 heures

Présentiel ou distanciel

- Maintenir des relations de travail efficaces dans des environnements changeants
 - Les pièges à éviter
 - L'assertivité

Mises en situation

5. La sérénité dans l'adaptation à l'imprévu ou au changement

- Réguler mon stress et mes émotions
 - Les stratégies de gestion du stress
 - Les techniques de stabilisation émotionnelle
- Développer sa résilience
 - La notion de résilience
 - Le cercle vertueux entre résilience et adaptation

Expérimentation de techniques



Pour qui ?

Cette formation s'adresse à toute personne souhaitant améliorer ses capacités d'adaptation face au changement.



Prérequis

Aucun prérequis nécessaire



Les plus

De nombreux échanges et retours d'expériences entre participants
Auto-analyse de ses pratiques
L'expérimentation de méthodes et d'outils

Nos modalités pédagogiques

Notre signature pédagogique **I.M.P.A.C.T.** sous-tend toutes nos modalités pédagogiques:

- **I****NSPIRATION** : susciter l'envie d'apprendre par l'identification des enjeux, des besoins, par la projection sur les bénéfices possibles
- **M****OUVEMENT** : stimuler l'apprentissage par l'expérimentation (mises en situation, jeux d'expérimentation, cas pratiques,...)
- **P****ERSONNALISATION** : prendre en compte les individualités et les spécificités de contextes professionnels avec des modalités pédagogiques variées
- **A****UTONOMIE** : favoriser des travaux de sous-groupe autonomes, des entretiens réflexifs entre participants, la prise de conscience du « pouvoir agir » individuel
- **C****O-RESPONSABILITE** : engager, tout au long de la formation, les participants dans la co-construction des apprentissages
- **T****RANSFORMATION** : challenger la définition d'objectifs de progrès, les prises de conscience des possibilités, des défis post formation

Nos modalités d'évaluation

Avant

Chaque participant est invité à :

- Réaliser son auto - évaluation de connaissances / expériences sur les différents thèmes de la formation
- Définir ses propres objectifs de progrès en lien avec ses pratiques professionnelles

Pendant

Notre approche de l'évaluation formative : une évaluation continue de la progression

A travers notre pédagogie active et pragmatique, nous mettons en œuvre une évaluation continue, intégrée au déroulement de la formation.

En cours de séquence : nos séquences sont structurées en temps forts qui nous permettent de mesurer les évolutions

- Au démarrage, par une activité de sensibilisation, nous faisons émerger le positionnement initial des participants
- Au cœur de la séquence, nous vérifions la compréhension et l'acquisition des contenus abordés au travers d'activités variées : exercices pratiques, mises en situation et quizz...
- En fin de séquence, les participants évaluent leur progression sur le thème en lien avec leur fiche d'auto-évaluation

Cette approche dynamique nous offre une vision précise de la progression de chaque apprenant et nous permet d'ajuster notre démarche pour répondre aux besoins spécifiques de chacun.

En fin de formation :

Le formateur réalise une évaluation des acquis à travers plusieurs activités proposées aux participants :

- Réaliser une synthèse des messages clés de la formation
- Evaluer leur progression en lien avec leurs objectifs de progrès
- Proposer des défis personnels d'expérimentation en lien avec leurs objectifs de progrès
- L'évaluation de la satisfaction des participants s'effectue par le biais d'un questionnaire en ligne

Après

Les participants expérimentent les défis proposés en fin de formation

Des ressources complémentaires seront proposées pour consolider les connaissances et approfondir les notions abordées