

Agilité, résilience et performance en période de changements

Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier les impacts du changement sur les individus, les équipes et la performance organisationnelle.
- Reconnaître les émotions et mécanismes de résistance liés aux transformations professionnelles.
- Adopter une posture flexible, proactive et collaborative face aux évolutions.
- Mettre en œuvre des stratégies de régulation du stress et de priorisation en période de transition.
- Élaborer un plan d'action individuel ou collectif pour renforcer la résilience et l'agilité en entreprise.

Public cible

- Dirigeants, managers et encadrants de proximité, responsables RH, référents santé-sécurité, élus
- Pas de prérequis

Personnes en situation de handicap

Contactez Stéphanie Olivier pour étudier ensemble les possibilités d'adaptation

Tel : 06 49 22 89 74

Performetbien
4 rue du Capitaine Lemonnyer
50290 BREHAL
Siret : 93975178000015
NDA : 28 50 01 723 50



Contact

Stéphanie Olivier
Tel : 06 49 22 89 74
Mail : stephanie@performetbien.fr
www.performetbien.fr



FR RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Durée de la formation

14 heures, en présentiel

Tarif intra-entreprise

A partir de 2200 € /jour hors taxes,

Comment participer

En intra-entreprise :

De 1 à 10 participants

Délai : 1 mois avant la prestation afin de définir la date, les modalités et la liste des participants

En inter-entreprise :

De 4 à 10 participants

Selon calendrier disponible sur demande et sous réserve d'inscription 15 jours avant le début de la session de formation.

La formation se déroulera dans les locaux choisis par le prestataire.

Modalités d'évaluation

- Evaluation diagnostique, formative, sommative (positionnement en entrée et fin de formation, évaluation orale tout au long de la formation et lors des mises en situation)
- Bilan à chaud et à froid (questionnaire google form)
- Evaluation d'impact (plan d'action individuel)

Suivi de la formation

Attestation de présence à signer chaque demi-journée

Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

Programme détaillé : Agilité, résilience et performance en période de changements

1. Comprendre les dynamiques du changement en entreprise

Typologie des changements (organisationnels, stratégiques, humains).
Phases du changement et réactions associées.
Impacts sur les individus, les collectifs et la performance.
Risques psychosociaux liés aux transitions mal accompagnées.
Identifier les zones de vulnérabilité dans les équipes.

2. Accueillir les émotions et les réactions face au changement

Identifier les émotions courantes en période de transition.
Comprendre les mécanismes de résistance émotionnelle.
Rebondir et soutenir ses équipes dans l'incertitude.
Posture managériale face aux réactions individuelles.
Installer un climat de confiance et de sécurité psychologique.

3. Développer une posture proactive et collaborative

Identifier les freins au changement (individuels, collectifs, organisationnels).
Adopter une attitude flexible, constructive et orientée solutions.
Communication assertive et écoute active en période de transition.
Renforcer la coopération et l'intelligence collective.
Mobiliser les ressources de l'équipe pour traverser les étapes.

4. Repenser la gestion du temps et des priorités

Réorganisation des tâches et des rôles pendant le changement.
Maintenir la performance sans épuisement.
Préserver l'équilibre vie pro / vie perso dans les périodes instables.
Outils de pilotage et de régulation managériale.
Prioriser dans l'incertitude.

5. Renforcer la résilience organisationnelle

Définir la résilience individuelle et collective.
S'adapter à l'imprévu tout en gardant le cap stratégique.
Construire un plan d'action professionnel.
Intégrer la résilience dans les pratiques RH et managériales.
Installer des rituels de régulation et de coopération durable.

Modalités pédagogiques

Apports théoriques ciblés
Étude de cas réels
Ateliers de co-développement
Mises en situation en sous-groupes
Exercices pratiques
Plan d'action individuel ou collectif

Résultats attendus

Les participants :

- Comprennent les dynamiques du changement et leurs impacts.
- Identifient les émotions et résistances associées aux transitions.
- Adoptent une posture flexible, proactive et collaborative.
- Communiquent avec assertivité et soutiennent leurs équipes dans l'incertitude.
- Priorisent efficacement en période de transition.
- Régulent leur stress et préservent leur équilibre.
- Renforcent la résilience individuelle et collective.
- Construisent un plan d'action pour maintenir la performance dans le changement.

Perform&Bien