

### **OBJECTIF(S) OPERATIONNEL(S)**

---

A l'issue de l'action de formation, le ou la participant(e) sera capable de :

- Améliorer son rapport au travail en identifiant les actions pouvant favoriser son bien-être.

### **OBJECTIF(S) DE L'ACTION DE FORMATION**

---

- Préparer, aborder et envisager le changement et ses notions.
- Prendre en compte l'état physique et psychique des salariés.
- Identifier les risques immédiats et différés induits par un redémarrage, une modification ou un changement d'activité.
- Se projeter dans l'action tout en ayant consciences des conséquences potentielles d'un éventuel changement.

### **PUBLIC**

---

Toute autre personne souhaitant maîtriser les notions de changement et d'évolution et la capacité à s'adapter à celles-ci.

### **PRÉREQUIS**

---

Personne majeure et francophone.

### **MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES DE L'ACTION DE FORMATION**

---

Prise en compte des attentes et des besoins identifiés préalablement à l'action de formation.

Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et de partages d'expériences.

La pédagogie repose sur l'interaction et le travail de groupe, l'utilisation d'outils et de méthodes pour mettre en œuvre une démarche adaptée à son contexte professionnel

Un support pédagogique est utilisé durant la formation et remis en fin de formation aux stagiaires

### **LIEU DE FORMATION**

---

CCI Campus Moselle – 5, rue Jean-Antoine CHAPTAL 57070 METZ

Cette formation est possible en présentiel ou en distanciel grâce à une connexion avec votre ordinateur ou votre smartphone.

### **MODALITES ET DELAIS D'ACCES**

---

Inscription via notre bulletin d'inscription : au minimum 15 jours avant le démarrage de la session

Si prise en charge par un OPCO : vous devez en faire la demande à votre OPCO un mois avant le démarrage de la session.

### **CONTACTS**

---

Téléphone : 03 87 39 46 66

Mail : [formationcontinue@moselle.cci.fr](mailto:formationcontinue@moselle.cci.fr)

Web : [www.cciformation.org](http://www.cciformation.org)

### **ACCESSIBILITE**

---



Tous nos sites répondent aux conditions d'accessibilité et sont desservis par les réseaux de transport urbain.

Le centre mobilisera les moyens adaptés au handicap avec les structures existantes.

## **PROGRAMME**

---

### **Appréhender une nouvelle situation**

Introduction

Le changement :

- Définition
- Etapes
- Les freins au changement
- Identification personnelle objective

### **Comprendre ses réactions face au changement**

Le stress :

Définition  
Causes - Symptômes  
Savoir gérer son stress

Les émotions :

Décryptage  
Adaptabilité

Les risques psychosociaux :

Caractéristiques  
Signes et Symptômes  
Adaptation

### **Changement – Acceptation – Mobilisation active**

Protocole du changement :

- Analyse de la situation
- Anticiper le changement
- Projection personnelle

Résilience :

- Définition
- Concept
- Processus et étapes
- La Résilience comme perspective d'avenir

## **DATES Site de Metz (autre sur demande)**

---

**5, 6, février 2024**

**3, 4 juin 2024**

**9, 10 septembre 2024**

**12, 13 novembre 2024**

## **SUIVI ET ÉVALUATION DES RÉSULTATS**

---

*Document d'évaluation de satisfaction, test des acquis, attestation de présence, attestation de fin de formation individualisée.*

*Evaluation des acquis en cours de formation par des outils adaptés et communiqués en début de l'action de formation (exemples : quizz, mises en situation, jeux de rôle, ...)*

## **POUR ALLER PLUS LOIN**

---

Nous consulter

CCI Campus Moselle - 5, rue Jean-Antoine Chaptal 57070 METZ  
03 87 39 46 00 - formationcontinue@moselle.cci.fr - www.cciformation.org  
SIRET : 185 722 022 00125 – N° de déclaration d'activité : 41 57 P 000 957