

# Dédramatiser et Bien Vivre le Changement

*Lien : https://innov-maroc.com/formation/dedramatiser-et-bien-vivre-le-changement*

DURÉE
**2 jours (14h)**

RÉFÉRENCE
**DP139**

CATÉGORIE
**Adaptation au Changement**

INNOV MAROC

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Comprendre le processus du changement pour dédramatiser
- Renforcer ses ressources personnelles pour mieux le surmonter
- Définir une stratégie d'action pour devenir acteur du changement

## POUR QUI ?

- Toute personne ayant à faire face à une situation de changement



## Programme détaillé

### 1 / Comprendre et intégrer le processus de changement

- Les mécanismes et états successifs du changement
- Les symptômes, les sources de stress et de résistances au changement
- Les facteurs ou événements à l'origine du changement et les impacts au plan individuel
- Les différents niveaux de changement, pour les vivre de façon constructive
- Les risques et opportunités pour soi dans le changement
- Comprendre en quoi le changement est un phénomène nécessaire, un processus et non un évènement

### 2 / Connaître son profil et ses réactions face au changement

- Faire le point sur sa situation et analyser ses propres réactions face au changement
- Identifier ses propres comportements de résistance face au changement
- Transformer les résistances en ressources pour soi et pour les autres

### 3 / Se préparer aux impacts du changement pour soi

- Clarifier ses propres représentations face au changement
- Cerner ses réactions de stress induites par le changement
- Élaborer les différents scénarios d'impact du changement pour se sécuriser
- Lister ses propres freins au changement

### 4 / Gérer ses émotions négatives et apprendre à lâcher prise

INNOV MAROC

- Intégrer et gérer les émotions pour mieux faire face au stress
- Se faire confiance face au changement
- Cerner ses zones de confort, ses limites

### 5 / S'affirmer et se positionner en situation de changement

- Les principaux enjeux dans l'organisation pour mieux se situer
- Clarifier et formuler son rôle, son positionnement et ses attentes
- S'organiser et assurer ses missions en situation de changement
- Redéfinir des perspectives et un sens à ses projets
- Découvrir ses critères de motivation

### 6 / Bâtir une stratégie d'action face au changement

- Construire les étapes et l'organisation de son projet
- Fixe ses objectifs personnels et les opportunités qui peuvent se présenter
- Devenir force de proposition
- Faire preuve de capacité d'autonomie et d'esprit d'initiative
- Mobiliser et communiquer, savoir convaincre ses interlocuteurs clés
- Faire évoluer ses croyances, ses valeurs, ses modes de pensée

## Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

INNOV MAROC

## Prochaines dates programmées

| | |
|---|---|
| 22 au 23 Déc. 2026 | Distanciel |
| 28 au 29 Jan. 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 30 au 31 Mars 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 27 au 28 Mai 2027 | Présentiel - Casablanca |
| 27 au 28 Juil. 2027 | Présentiel - Casablanca |

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

## Réservation & Renseignements

**Téléphone :** +212 522 247 210
**Email :** contact@innov-maroc.com
**Web :** https//www.innov-maroc.com


INNOV MAROC — Tous droits réservés

INNOV MAROC