



Dédramatiser et Bien Vivre le Changement

Lien : <https://maroc-performance.com/formation/dedramatiser-et-bien-vivre-le-changement>

 DURÉE
2 jours (14h)

 RÉFÉRENCE
DP139

 CATÉGORIE
**Adaptation au
Changement**

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

- 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

Prochaines dates programmées

 22 au 23 Oct. 2026

 Distanciel

 22 au 23 Déc. 2026

 Distanciel

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

Réservation & Renseignements

 **Téléphone** : +212 522 247 210

 **Email** : contact@maroc-performance.com

 **Web** : <https://www.maroc-performance.com>

Document généré le 29/09/2026 — Réf : DP139
Maroc Performance — Tous droits réservés