

# MIEUX VIVRE LE CHANGEMENT

## Durée & Format

**Durée :** 7 heures

**Format disponible :** Présentiel ou Distanciel

## Tarifs

**Tarif public intra :** Consulter notre [site Internet](#)

**Tarif public inter :** Consulter notre [site Internet](#)

## Public visé

Toute personne ayant à faire face à un changement.

## Prérequis

Aucun

## Objectifs pédagogiques

- Comprendre les différentes phases du changement et leur impact sur le développement personnel.
- Identifier et surmonter les résistances au changement pour favoriser une transition réussie.
- Développer des compétences de gestion du stress et de l'adaptabilité face au changement.
- Cultiver une attitude positive et proactive envers le changement pour favoriser son épanouissement personnel.

## Programme et déroulement

### Jour 1 – Matin

#### Comprendre le changement

- Introduction aux différentes formes de changement et leurs conséquences
- Identification des réactions émotionnelles et comportementales face au changement

#### Gérer les résistances aux changements

- Analyse des freins et des peurs associés au changement
- Techniques de communication et de persuasion pour faciliter l'acceptation du changement

### Jour 1 – Après-midi

#### Développer sa résilience face aux changements

- Gestion du stress et des émotions dans les périodes de transition
- Techniques de renforcement de la confiance en soi pour faire face aux défis du changement

#### Favoriser son épanouissement personnel grâce aux changements

- Développement d'une mentalité de croissance et d'adaptabilité
- Identification et utilisation des opportunités de développement personnel offertes par le changement
- L'adaptabilité et la gestion du changement dans un environnement complexe
- Les techniques pour favoriser l'innovation et la croissance continue

## Certification

### ARKESYS.NET

70 rue Bergson – 42000 Saint-Étienne  
04 28 95 15 82 - [info@arkesys.fr](mailto:info@arkesys.fr)  
SAS AU CAPITAL DE 60 000 € - SIRET : 501 033 609 00030  
ETS secondaire : 58 avenue Debourg - 69007 Lyon - SIRET : 501 033 609 00048  
ETS secondaire : 293 route de la Seyne - 83190 Ollioules - SIRET : 501 033 609 00055



Consulter le programme sur notre [site internet](#) pour identifier si cette formation est certifiante.

## Modalités pédagogiques

- Explications théoriques suivies de pratiques guidées puis de mises en autonomie.
- Exercices autonomes et réguliers pour assurer l'assimilation

## Moyens et supports pédagogiques

### Votre formation se déroule à distance avec :

- 1 ordinateur
- 1 connexion Internet
- 1 adresse e-mail valide
- 1 équipement audio (micro et enceintes ou casque)
- 1 Webcam (facultatif – dans l'idéal)
- 1 deuxième écran (facultatif – dans l'idéal)

### Votre formation se déroule en présentiel

- 1 ordinateur
- 1 vidéo projecteur

## Evaluation et suivi

Les objectifs pédagogiques sont évalués et suivis grâce à différentes **méthodes adaptées aux acquisitions de compétences visées**. Nos formateurs réalisent ces évaluations **tout au long de la formation**, que ce soit pendant les séances synchrones ou asynchrones. Voici une liste non exhaustive des méthodes d'évaluation pouvant être utilisées en formation :

- **Questionnaire** de vérification de connaissances (Quiz)
- Réalisation de **Travaux Pratiques** : production ou amélioration d'un fichier
- **Mises en situation** et grilles d'analyse
- **Serious Game** : jeu de rôles et analyse
- **Activités interactives** à travers l'utilisation d'une plate-forme connectée
- ...

Toutes nos formations intègrent **une auto-évaluation** via notre Extranet Stagiaire au début et à la fin de chaque action de formation. Cet outil offre à chacun la possibilité de mesurer sa progression par rapport aux objectifs pédagogiques visés et leurs atteintes.

## Profil formateur

Nos formateurs sont certifiés à l'issue d'un parcours organisé par nos soins. Ils bénéficient d'un suivi de maintien et d'évolution de leurs compétences aussi bien au niveau technique que pédagogique. Chacun de nos formateurs a bénéficié d'une formation spécifique à l'animation de classe virtuelle et à l'utilisation des solutions de formation à distance du Groupe ARKESYS.

## Support stagiaire

À l'issue de la formation, les exercices et travaux pratiques réalisés, leurs corrigés ainsi qu'un support de cours dématérialisé sera fourni à chaque stagiaire via son extranet stagiaire.

## Accessible à tous

Cette formation est accessible à toute personne en situation de handicap. Notre référent handicap prendra contact avec les stagiaires concernés pour adapter l'animation à leurs besoins et rendre l'apprentissage accessible à tous. Enfin, nos centres de formation sont accessibles aux personnes à mobilité réduite. [En savoir plus](#)