



# Developpement personnel, les meilleures pratiques (RS 5138)

Cette formation vise à renforcer l'autonomie personnelle et professionnelle, la gestion du temps, l'efficacité interpersonnelle et le contrôle du stress. Elle se penche également sur l'importance du changement, en enseignant comment comprendre, s'adapter et motiver au changement, ainsi que comment accompagner efficacement ce processus.

## Public et pré-requis

Tout public

Il n'y a pas de prérequis en termes de niveau de diplôme. Aucun niveau de connaissances préalables n'est requis.

## Objectifs

Cette formation permet d'appréhender un panorama complet des compétences requises pour conduire un changement professionnel.

L'objectif principal porte sur l'acquisition et le contrôle des bonnes pratiques en matière de conduite de changement.

A l'issue de la formation, vous serez en mesure de :

- Savoir prioriser et gérer son temps selon son fonctionnement et ses objectifs de vie
- Développer des relations interpersonnelles constructives
- Augmenter son efficacité professionnelle grâce à la gestion du stress et des émotions - Améliorer votre assertivité pour surmonter les problèmes
- Comprendre les représentations et comportements humains face au changement
- Donner du sens au changement pour lever les blocages de l'équipe
- Utiliser des techniques de communication facilitantes

**Modalités d'évaluation:** QCM et cas pratiques (mises en situation reconstituées).

## Moyens pédagogiques

- Présentation du formateur et du programme.
- Présentation et écoute de chacun de stagiaires.
- Apports didactiques pour apporter des connaissances communes.
- Mises en situation de réflexion sur le thème du stage et des cas concrets.
- Méthodologie d'apprentissage interactive et participative.
- Exercices et études de cas concrets.
- Temps d'échanges.
- Accompagnement pédagogique individualisé.

## Formateur

Les formateurs de CROSSTHINK sont des experts de leur domaine, disposant d'une expérience terrain qu'ils enrichissent continuellement. Leurs connaissances techniques et pédagogiques sont rigoureusement validées en amont en interne.

## Suivi de l'exécution et évaluation des résultats

- Accueil des stagiaires dans une salle dédiée à la formation / A distance
- Feuilles de présence.
- Documents supports de formation projetés.
- Mise à disposition du stagiaire des documents et supports de formation.
- Tout au long et/ou à l'issue de la formation : Evaluation des acquis des stagiaires via des exercices, des QCM, des QUIZZ, des mises en situation et/ou des cas pratiques.
- Enquête de satisfaction.
- Attestation de fin de formation.

## EN BREF

21/31/41 heures

1490/2490/3490€

## CONTACT

contact@crossthink.fr

04.83.43.47.48

## PROCHAINES DATES

- 08/01/2024 - 09/01/2024
- 12/02/2024 - 13/02/2024
- 14/03/2024 - 15/03/2024
- 08/04/2024 - 09/04/2024
- 16/05/2024 - 17/05/2024
- 10/06/2024 - 11/06/2024
- 18/07/2024 - 19/07/2024
- 12/08/2024 - 13/08/2024
- 26/09/2024 - 27/09/2024
- 14/10/2024 - 15/10/2024
- 07/11/2024 - 08/11/2024
- 09/12/2024 - 10/12/2024



# Developpement personnel, les meilleures pratiques (RS 5138)

## Programme

### Partie 1 - Choix de vie et priorités

- Savoir prendre sa vie en main et se fixer des objectifs
- Connaître et utiliser les règles et les savoir-faire de la priorisation
- Se centrer sur l'important dans sa vie professionnelle et personnelle
- Se situer par rapport à ses différentes priorités

*Travaux pratiques : Identification des éléments fondamentaux de sa vie professionnelle et personnelle* **Partie 2 -**

### Gérer et répartir son temps pour décupler son efficacité

- Comprendre les fondements de la gestion du temps
- Analyser l'usage actuel de son temps
- Mettre en adéquation ses priorités de vie et la nouvelle gestion de son temps.
- Adopter une solution de planification personnalisée

### Partie 3 - Développer son efficacité dans les relations interpersonnelles

- Prendre conscience des différents cadres de référence
- Créer des relations constructives grâce à l'écoute active
- Coopérer à tous les niveaux pour des bénéfices partagés
- Développer son empathie pour une compréhension réciproque

*Travaux pratiques : Mise en situation sur les qualités et les axes de progrès de chacun* **Partie 4 - Assertivité et gestion du stress**

- Développer sa capacité à gérer ses émotions comme outil principal d'efficacité
- Adapter les techniques de gestion du stress à son propre fonctionnement.
- Automatiser ses propres techniques de gestion du stress
- Gérer les situations délicates grâce à l'assertivité

*Travaux pratiques : Travail sur la respiration, relaxation et visualisation.* **Partie 5 - Assurer la dynamique sur le long terme**

- Affirmer ses choix : oser avoir confiance en soi
- Accepter pleinement ses compétences et les développer
- Etablir son « plan d'efficacité » personnel
- Agir pour canaliser les agresseurs externes et le stress

### Partie 6 - Les représentations du changement

- L'approche systémique nécessaire au changement
- Un équilibre instable
- Différents types de comportements
- Les origines des résistances au changement
- La représentation du changement
- Les acteurs clés du changement

*Travaux Pratiques : Analyse et Gestion du Changement* **Partie 7- L'adaptation au changement**

- Différents types de comportements dans le temps
- Les facteurs de stress dans le changement
- Les enjeux et étapes clés d'une évolution personnelle

*Travaux Pratiques : Comprendre et Gérer l'Adaptation au Changement* **Partie 8 - Donner du sens et motiver au changement**

- Motiver en trouvant la fonction positive
- Développer les pensées positives de ses collaborateurs
- Clarifier les objectifs du changement

### Partie 9 - Accompagner le changement

- Comprendre l'effet du changement
- L'anticipation et la planification du changement
- Les typologies de situations difficiles
- Identifier les six étapes-clés de la conduite de changement
- Réguler les émotions
- Maîtriser les outils de pilotage
- Etablir le tableau de bord
- Détecter les éventuelles anomalies et dérives



CROSSTHINK

# Developpement personnel, les meilleures pratiques (RS 5138)

- Pratiquer un management de proximité  
*Travaux Pratiques : Accompagnement du Changement*

## Certification

**La certification "Conduire un changement" RS 5138** (lien vers la fiche France Compétence) atteste que les techniques et méthodes de conduite de changement sont acquises. Le candidat est aguerri pour faire face aux résistances dues au changement, grâce à une bonne préparation. Il déploie et pilote le changement d'une manière efficace.

- Le candidat certifié connaît les buts et les enjeux d'une conduite de changement réussie.
- Il est en mesure de savoir prioriser et gérer son temps selon son fonctionnement et ses objectifs de vie.
- De développer des relations interpersonnelles constructives.
- D'augmenter son efficacité professionnelle grâce à la gestion du stress et des émotions.
- D'améliorer votre assertivité pour surmonter les problèmes.
- Il est aguerri pour faire face aux résistances dues au changement, grâce à une bonne préparation.