

# FORMATION – MODULE 12

## ACCOMPAGNER LE CHANGEMENT ET SE PROJETER POSITIVEMENT VERS LE FUTUR

La formation « Accompagner le changement et se projeter positivement vers le futur » a été conçue pour permettre, aux collaborateurs d'une équipe ou d'une entreprise, d'acquérir les techniques de base/outils permettant de mieux gérer leur mental pour ne plus perdre d'énergie et adopter des attitudes positives au quotidien pour mieux vivre le changement et s'épanouir.



2 jours (14h)



présentiel recommandé



Groupe de 5 à 12 personnes

### Prérequis

Aucun

### Public visé

Tous collaborateurs/trices de l'entreprise, soumis au stress ou à des changements d'organisation.

### Accessibilité et délai d'accès

La formation est ouverte à tout public. Toutes les situations de handicap sont prises en compte dans la limite des compétences, moyens humains et matériels proposés dans le cadre de cette formation. Si l'organisme de formation ne dispose pas des moyens matériels, techniques et humains pouvant répondre à la demande du/de la bénéficiaire en raison de son handicap, alors ce/cette dernier/e sera orienté/e soit vers le/la référent/e handicap ; soit vers un organisme partenaire.

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre le stress et ses mécanismes afin de mieux s'adapter aux différentes situations professionnelles
- Découvrir sa relation au mental
- Développer sa capacité à lâcher-prise sur ce que l'on ne peut pas changer et apaiser son mental
- Développer sa capacité de concentration
- Changer son mode de pensées pour mieux vivre le changement et développer son épanouissement personnel et professionnel (équilibre vie pro et perso)

### Dates

En fonction de votre besoin

### Horaires

9h – 12h30 / 13h30 – 17h

### Lieu de la formation

Locaux adaptés à l'accueil d'un groupe de 5 à 12 personnes et permettant des ateliers

### ACG SENS ET ACTIONS

Organisme de formation enregistré sous le NDA 75790130279  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat  
Siège social : 60 rue de Gondin 79180 Chauray  
Etablissement principal : 451 avenue de Paris – 79000 NIORT  
Siret : 880 706 080 00012



## PROGRAMME DE LA FORMATION

Cette formation s'articule autour de 3 ateliers :

A l'issue de l'**Atelier 1 « Mieux gérer son stress et ses émotions »**, les stagiaires seront capables :

- D'abaisser l'intensité du stress en situations difficiles
- D'identifier les différentes émotions désagréables
- De mettre en pratique une méthodologie pour mieux gérer le stress et apaiser les relations interpersonnelles

A l'issue de l'**Atelier 2 « Mieux gérer son mental »**, les stagiaires vont :

- Découvrir leur relation au mental
- Développer leur capacité à lâcher-prise et à se concentrer pour ne plus perdre d'énergie

A l'issue de l'**Atelier 3 « Se projeter positivement vers le futur »**, les stagiaires vont :

- Intégrer les bénéfices d'une meilleure gestion des émotions désagréables et du lâcher-prise pour mieux identifier leurs besoins et agir
- Pouvoir initier une évolution de leur mode de pensées pour mieux vivre le changement avec quelques notions de psychologie positive relatives à l'épanouissement et au bien-être des personnes et des organisations

**Le contenu est indicatif et pourra être adapté en fonction des attentes du commanditaire de cette action de formation**

### Modalités pédagogiques

Méthodologie axée sur l'action et la participation  
Analyse de situations vécues  
Mise en situation et réflexion  
Partage d'expériences  
Apports théoriques  
Exercices psychocorporels  
Outils en ligne  
Supports audios et papier

### Moyens techniques

Salle de formation équipée  
(Paper board, vidéo projecteur)  
Livret d'accueil (disponible sur le site internet de l'organisme de formation)

### Modalités d'évaluation

Feed back d'exercices – mise en situation  
Questionnaire d'évaluation à chaud  
Questionnaire de satisfaction à froid

### Modalités de validation

Attestation de formation

### Eligibilité CPF

Non inscrite au répertoire

### Chiffres clés

Plus de 70 personnes dans  
trois entreprises (5 sites)

### TARIF

Intra : 1300 Euros/jour net de taxe  
Soit 2600 Euros/2 jours

### CONTACT

Catherine GE JOLLY  
Dirigeante  
06 22 62 48 66

[catherinegejolly@acg-sensetactions.fr](mailto:catherinegejolly@acg-sensetactions.fr)

### ACG SENS ET ACTIONS

Organisme de formation enregistré sous le NDA 75790130279  
Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat  
Siège social : 60 rue de gondin 79180 Chauray  
Etablissement principal : 451 avenue de Paris – 79000 NIORT  
Siret : 880 706 080 00012