



**MSP CONSULTING**  
Générateur de bien-être au travail

## S'adapter face aux situations de changement professionnel

Les entreprises et les organisations doivent se réinventer constamment et cela peut affecter profondément les individus. Face à cette instabilité de l'environnement, l'adaptabilité est devenue une seconde nature. C'est pourquoi il s'agit de la soft skill la plus demandée dans les entreprises.

Cette formation permet d'outiller les collaborateurs pour faire face aux évolutions du monde de l'entreprise et ainsi faire preuve de résilience.

**Pour qui :** Tout public

**Prérequis :** Aucun prérequis n'est demandé pour participer à cette formation.

**Durée :** 1 jour soit 7 heures

Formation INTRA en présentiel ou à distance

### Objectifs

- Développer ses capacités d'adaptation pour faire face aux différentes situations professionnelles du quotidien
- Utiliser son aptitude à la résilience après une modification de son environnement professionnel

### Programme

#### La capacité d'apprendre à apprendre

- Entraîner son attention
- Comprendre ses modes d'apprentissage
- Cas pratiques

#### Les décisions biaisées

- Connaître et comprendre les trois principaux biais cognitifs
- Cas pratiques d'expériences sur les décisions biaisées

#### Les « prés-juger » des expériences et des personnes

- Développer la suspension du jugement
- S'adapter au lâcher-prise

#### La résilience

- Cultiver son aptitude à la résilience
- Rebondir après une situation difficile ou une modification de son environnement

### Modalité d'évaluation

Test d'évaluation de formation sous forme de QCM.



**MSP CONSULTING**  
Générateur de bien-être au travail

## **Moyens pédagogiques :**

Exposés courts, échanges à partir de situations rencontrées, brainstorming, mises en situation, jeux de rôle, exercices individuels, débriefing collaboratif.

Support pédagogique dématérialisé envoyé à l'issue de la formation.

## **Conditions de réalisation de l'action de formation à distance :**

Pour les formations « à distance », elles seront réalisées avec « Teams », un outil de visioconférence.

## **Personne en situation de handicap :**

La prestation est ouverte à tout public.

Pour les personnes en situation d'handicap, merci de nous contacter pour des aménagements particuliers. En dernier recours et avec l'acceptation des bénéficiaires, la formation pourra entièrement être réalisée à distance.

## **Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et ses résultats :**

A l'issue de la formation, les stagiaires recevront :

- Les supports pédagogiques ;
- Une attestation de présence ;
- Un questionnaire de satisfaction leurs permettant d'évaluer les apports de la formation ;
- Un questionnaire d'évaluation des connaissances.



**NOUS CONTACTER**