

LA CONDUITE DU CHANGEMENT

Parce que le sport de haut niveau présente une pléthore d'exemples de situations de changement et d'adaptation au changement, il est un levier pertinent afin de comprendre et gérer ce type de situations...

Méthodes pédagogiques

Exposés théoriques
Exercices pratiques
Questionnaires individuels
Supports audio et vidéo
Livret de formation
E-learning post formation

Objectifs de la formation

Comprendre les étapes du changement afin de mieux appréhender cette notion

Saisir les différentes réactions possibles face au changement pour apprendre à y faire face efficacement

Développer des stratégies d'adaptation au changement afin de le positiver

Modalités

 **Prérequis**
Aucune connaissance particulière

 **Durée**
2 jours (14 heures)

 **Capacité d'accueil**
8 à 12 personnes

 **Public concerné**
Tout public

 **Tarif**
1 500,00 € HT

 **Accompagnement**
1 mois post formation (7 heures)

PROGRAMME DE LA FORMATION

Introduction

Sport de haut niveau et processus de changement : témoignages d'athlètes de haut niveau sur leur reconversion, les changements d'équipe ou d'entraîneurs qu'ils ont connus

Le soutien social : un moyen de relativiser le changement

Groupe de paroles où chacun peut exprimer ses ressentis vis à vis de la situation.

Le changement : une étape inéluctable mais propice à des projets de vie

Votre expérience du changement au travail : nouvelles technologies, nouveaux projets, nouvelles équipes de travail, nouvel environnement...

Dans votre vie personnelle : naissance, mariage, décès, divorce, déménagement...

Exercice pratique : analyse croisée et hiérarchisée des changements professionnels et personnels au cours des trois dernières années.

Approche théorique du processus du changement

Les étapes du processus de changement et les réactions face à ce processus : choc et déni, réalité et résistance, intégration et engagement, exploration et apprentissage / contemplation, préparation, action, maintien

Les clés d'un changement réussi :

Avoir confiance et être enthousiaste : exercice d'introspection sur ses défauts et ses qualités ; bilan de compétences individuel ; routines cognitivo-comportementales pour maintenir un haut niveau de pensées positives...

Développer un réseau de relations « gagnant-gagnant » : prise de conscience de ces relations bénéfiques, stratégies pour s'appuyer sur ces relations afin de mieux gérer le changement

La gestion du stress : techniques concrètes pour mieux vivre les changements subis : contrôle respiratoire, séance de relaxation, visualisation positive, dialogue interne positif...

La fixation d'objectifs : un moyen de s'adapter au changement (projet, lacunes, points forts, échéancier)