

DÉVELOPPER SON AGILITÉ EN SITUATION DE CHANGEMENT

Comprendre les mécanismes psychologiques de résistance et d'adaptation au changement, développer flexibilité émotionnelle et comportementale face à l'incertitude, renforcer capacité à maintenir cap et motivation, accompagner clients et collaborateurs avec empathie, et transformer les ruptures en opportunités de croissance personnelle et relationnelle.

PROGRAMME

1. COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU CHANGEMENT ET SES IMPACTS

Identifier les dynamiques émotionnelles du changement
Change Curve (Kübler-Ross), modèle ADKAR, analyse des phases de transition, Emotional Transition Map.

Décrypter ses propres réactions face au changement

Auto-évaluation du style d'adaptation, identification des signaux de résistance, Agility Self-Assessment Grid.

Différencier réaction, adaptation et proactivité

Modèle Response Flexibility, gestion des trois zones (Confort / Challenge / Panique), stratégies d'auto-stabilisation rapide.

2. DÉVELOPPER SON AGILITÉ ÉMOTIONNELLE

Apprendre à accueillir et réguler ses émotions en contexte incertain
Emotional Labeling, respiration 4-7-8, recentrage corporel, Emotional Reset Tool.

Passer d'une posture de résistance à une posture d'ouverture

Recadrage cognitif, acceptation active, méthode ACT (Acceptance & Commitment Therapy), "Yes to Change" mindset.

Renforcer la résilience individuelle et collective

3R Model (Résister, Rebondir, Réinventer), Resilience Tracker.

3. DÉVELOPPER SON AGILITÉ RELATIONNELLE DANS LA TRANSFORMATION

Adapter sa communication en période d'incertitude

CLEAR Framework (Calm, Listen, Empathize, Align, Reassure), gestion de la parole et des silences en contexte émotionnel.

Accompagner les clients et collègues dans le changement

Coaching de transition, Feedforward et communication de soutien, Change Support Canvas.

Maintenir la cohésion relationnelle dans la durée

Rituels collectifs, écoute empathique, alignement autour du sens, "Circle of Trust" – renforcement du lien d'équipe.

4. TRANSFORMER LE CHANGEMENT EN LEVIER D'OPPORTUNITÉ

Identifier les opportunités de croissance dans la transformation
Reframing stratégique, Growth Mindset, Opportunity Lens.

Ancrer la flexibilité émotionnelle comme compétence durable

Micro-routines quotidiennes, "Pause de recalibrage émotionnel", Tiny Habits Method (BJ Fogg).

Construire son plan d'agilité personnelle à 90 jours

Personal Agility Roadmap, engagement progressif, Agility Tracker.

RÉF : SK-AC

DURÉE

2 Jours

CIBLE

Commerciaux B2B et Grands Comptes, Managers Commerciaux, Account Managers, Directeurs de Business Unit.

PRÉREQUIS

Avoir une première expérience en B2B ou en management d'équipe commerciale.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Comprendre les mécanismes psychologiques de résistance et d'adaptation au changement.
- Développer la flexibilité émotionnelle et comportementale face à l'incertitude.
- Renforcer sa capacité à garder le cap et la motivation dans les périodes de transition.
- Savoir accompagner les clients et collaborateurs dans le changement avec empathie et transformer les situations de rupture en opportunités de croissance personnelle et relationnelle.

PÉDAGOGIE

- Approche expérientielle : simulations, jeux de rôle, études de cas de transitions réelles.
- Exercices pratiques : auto-évaluations, ancrages émotionnels, feedbacks entre pairs.
- Apprentissage interactif : cercle de partage, analyse des résistances vécues.
- Coaching individuel : élaboration d'un plan d'agilité personnel et professionnel.

FORMAT : PRÉSENTIEL