

Développer sa Capacité d’Adaptation au Changement

Lien :
https://maroc-performance.com/formation/developper-sa-capacite-dadaptation-au-changement

DURÉE
2 jours (14h)

RÉFÉRENCE
DP141

CATÉGORIE
Adaptation au Changement

Maroc Performance

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Identifier les causes et facteurs de changement
- Identifier les résistances et obstacles inhérents au changement
- Développer sa flexibilité comportementale
- Accepter l’incertitude
- Diminuer son stress

POUR QUI ?

- Toutes personnes confrontées à un changement et désireuse de remobiliser ses capacités pour faire face aux évolutions



Programme détaillé

1 / Comprendre les raisons du changement

- Définir le changement dans l'entreprise et son impact sur l'activité
- Les causes et les enjeux du changement
- Les facteurs suscitant un changement : technologie, stratégie, culture...
- Les besoins de réactivité face à l'environnement

2 / Comprendre les impacts du changement sur l'efficacité professionnelle

- Subir le changement ou interagir ?
- Les représentations du changement : entre volonté, résistance et acceptation
- Le stress inhérent à tout changement
- Les comportements possibles
- Les facteurs de résistance au changement

3 / Analyser les facteurs de résistance au changement

- Le poids des habitudes
- Les peurs liées aux situations non connues

4 / Interagir face à la situation

- Déterminer les contraintes externes
- Mesurer l'impact sur son activité
- Trouver des solutions

Maroc Performance

5 / Connaitre les étapes du changement

- Cibler ses objectifs
- Identifier ses attentes, ses besoins fondamentaux
- Déterminer ses priorités
- Passer à l’action

6 / Développer sa flexibilité comportementale

- Prendre conscience de ses émotions pour mieux gérer son stress
- Recadrer ses pensées limitantes

Approche pédagogique

- Support Ecrit et Projection
- Exposés Interactifs, Podcasts et Vidéos
- Brainstorming et Jeux de Rôle
- Mises en Situation pour faciliter l'assimilation
- Cas Pratiques et Labs inclus pour leur impact opérationnel
- Test de Validation des Acquis des Connaissances

Prochaines dates programmées

08 au 09 Déc. 2026	Distanciel
14 au 15 Jan. 2027	Présentiel - Casablanca
16 au 17 Mars 2027	Présentiel - Casablanca
13 au 14 Mai 2027	Présentiel - Casablanca
13 au 14 Juil. 2027	Présentiel - Casablanca

Autres dates possibles sur demande. Contactez-nous pour organiser une session intra-entreprise.

Maroc Performance

🎧 Réservation & Renseignements

📞 **Téléphone :** +212 522 247 210
✉ **Email :** contact@maroc-performance.com
🌐 **Web :** https//www.maroc-performance.com

Document généré le 18/11/2026 — Réf : DP141
Maroc Performance — Tous droits réservés

Maroc Performance