

## Modifier ses habitudes pour mieux appréhender le changement

Transformez vos routines quotidiennes en leviers de réussite et d'adaptabilité face aux défis du changement.



### Table des matières

Modifier ses habitudes pour mieux appréhender le changement .....	1
<b>Table des matières</b> .....	1
<b>Objectifs pédagogiques de la formation</b> .....	2
<b>Description</b> .....	2
<b>Le public concerné</b> .....	2
<b>Prérequis</b> .....	2
<b>Durée de la formation</b> .....	2
<b>Modalités de formation</b> .....	2
<b>Accessibilité à la formation</b> .....	3
<b>Évaluation de la formation</b> .....	3
<b>Évaluation de positionnement</b> .....	3
<b>Les séquences de formation</b> .....	3

Séquence 1 : Comprendre le rôle des habitudes dans notre vie .....	3
Séquence 2 : Stratégies pour modifier ses habitudes .....	3
Séquence 3 : Habitudes et gestion du changement.....	3
Séquence 4 : Plan d'action personnel.....	4

## Objectifs pédagogiques de la formation

1. Identifier les mécanismes de formation et de modification des habitudes.
2. Comprendre l'impact des habitudes sur la gestion du changement.
3. Acquérir des stratégies pour modifier efficacement ses habitudes.
4. Mettre en pratique des actions concrètes pour faciliter l'adaptation au changement.

## Description

*De nos jours, la capacité à s'adapter rapidement aux changements devient un atout majeur. Cette formation d'une heure, conçue spécialement pour les managers, dirigeants d'entreprise, entrepreneurs, et toute personne impliquée dans des projets de changement, vise à vous outiller pour transformer vos habitudes en véritables moteur du changement.*

*En abordant les mécanismes qui régissent les habitudes et en fournissant des stratégies pratiques pour les modifier, ce programme vous prépare à aborder les changements avec confiance et sérénité.*

## Le public concerné

Managers, dirigeants d'entreprise, entrepreneurs, et toute personne ressentant la nécessité de modifier une habitude pour être plus efficace dans la gestion, la conduire ou la participation à un projet de changement.

## Prérequis

Aucun

## Durée de la formation

Minimum 1 heure en suivant les capsules vidéo, les contenus écrits et en réalisant les quiz.

## Modalités de formation

- Séquences vidéo explicatives
- Supports de cours interactifs en ligne
- Ateliers de mise en pratique
- Quiz et tests ludiques

## Accessibilité à la formation

1. Création d'un profil d'apprenant pour y accéder
2. Règlement de la formation par Carte Bancaire ou Google Pay
3. Accès immédiat aux contenus de la formation

## Évaluation de la formation

- Quiz à la fin de chaque séquence mesurant le transfert de connaissance et de compétences
- Certificat d'accomplissement à la fin de la formation

## Évaluation de positionnement

Évaluation digitale sur vos habitudes actuelles et votre réactivité face au changement.

## Les séquences de formation

### Séquence 1 : Comprendre le rôle des habitudes dans notre vie

- **Introduction** : Les fondamentaux des habitudes et leur importance.
- **Thématiques** :
  1. La psychologie des habitudes : comment se forment-elles ?
  2. Les habitudes et la résistance au changement.
  3. Identifier ses propres habitudes liées au travail.
- **Atelier pratique** : Réflexion - Identifier et analyser une habitude personnelle.
- **Quiz** : Les fondamentaux des habitudes.

### Séquence 2 : Stratégies pour modifier ses habitudes

- **Introduction** : Les clés pour changer d'habitudes.
- **Thématiques** :
  1. La méthode des petits pas : l'approche incrémentale.
  2. Le rôle de l'environnement dans la formation des habitudes.
  3. Créer des habitudes soutenant le changement.
- **Atelier pratique** : Mise en situation - Planifier un petit changement d'habitude.
- **Quiz** : Stratégies de changement d'habitudes.

### Séquence 3 : Habitudes et gestion du changement

- **Introduction** : Liens entre habitudes et adaptabilité.
- **Thématiques** :
  1. Habitudes favorisant l'ouverture au changement.
  2. Développer une routine de flexibilité mentale.
  3. Anticiper les changements grâce à ses habitudes.
- **Atelier pratique** : Réflexion - Construire sa routine de flexibilité.
- **Quiz** : Habitudes et adaptation au changement.

## Séquence 4 : Plan d'action personnel

- **Introduction** : Élaboration d'un plan d'action basé sur le changement d'habitudes.
- **Thématiques** :
  1. Fixer des objectifs de changement d'habitudes.
  2. Les habitudes clés pour les leaders du changement.
  3. Suivi et ajustement de ses habitudes.
- **Atelier pratique** : Mise en situation - Élaborer un plan d'action d'adaptation au changement.
- **Quiz** : Construire son plan d'action.