

PROGRAMME DETAILLE ET FORMATEUR

La résistance psychologique au changement

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes psychologiques de la résistance au changement
- Identifier ses propres réactions face au changement
- S'approprier des outils pour mieux vivre les périodes de transition
- Accompagner ou influencer positivement le changement dans son environnement

Public visé : tout public

Date et durée :

Mardi 4 novembre 2025 de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h (7h) dans les locaux de Terra Gestion, 33 rue de la Bienfaisance 75008 PARIS.

Accessibilité : les personnes atteintes de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement par mail à contact75@terragestion.com, afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

Prérequis : aucun.

Tarif partenaire Terra Gestion : 100 € HT

Tarif public : 150 € HT

Modalités d'inscription et d'annulation : sur le site de TERRA GESTION. Cliquer sur le nombre de places puis sur s'inscrire à la formation. Compléter le formulaire et régler par virement, carte bancaire ou chèque.

Méthode et moyens pédagogiques :

- Apports théoriques interactifs
- Auto-diagnostics
- Etude de cas
- Mises en situation et jeux de rôle
- Echanges d'expériences

Les supports de cours sont remis électroniquement aux participants le jour de la formation

Modalités d'évaluation :

- Quiz
- Evaluation en fin de formation

Nombre de participants : cette formation est organisée pour un groupe de participants d'environ 15 personnes environ

Nature de la formation dispensée : à l'issue de la formation, un certificat de réalisation sera délivré au stagiaire.

Qualité et évaluation de la formation : un questionnaire d'évaluation sera remis à chaque participant pour mesurer le niveau de satisfaction au regard des attentes.

77

259, rue Pierre et Marie Curie
77000 VAUX-LE-PENIL
Tél. 01 64 79 76 00

91

3, av. du Général de Gaulle
91090 LISSES
Tél. 01 84 18 00 10

75

33, rue de la Bienfaisance
75008 PARIS
Tél. 01 42 65 41 64

89

50 ter, rue de Malte
75011 PARIS
Tél. 01 43 14 40 50

89

23, boulevard Davout
89000 AUXERRE
Tél. 03 86 42 07 07

78

38, rue des États Généraux
78000 VERSAILLES
Tél. 01 39 07 49 00

Programme :

Introduction et brise-glace

- Présentation du formateur et des participants
- Recueil des attentes
- Définition du changement dans différents contextes (professionnel, personnel)

1^{ère} partie – Comprendre la résistance au changement

- Les mécanismes cognitifs et émotionnels de la résistance
- Les différentes formes de résistance : active, passive, inconsciente
- Facteurs influençant la résistance : personnalité, culture, expériences passées, etc.
- Cas pratiques : exemples concrets issus des participants

2^{ème} partie – Auto-diagnostic personnel

- Questionnaire d'auto-évaluation : comment réagissez-vous au changement ?
- Analyse des résultats en binôme
- Mise en lumière des schémas récurrents et croyances limitantes
- Partage en groupe et débriefing

3^{ème} partie – Stratégies pour dépasser la résistance

- Techniques de gestion du stress
- L'approche en 4 étapes : conscience – acceptation – engagement – action
- Communication constructive et assertivité en période de changement
- Apports de la psychologie positive et de la résilience

4^{ème} partie – Mise en situation et jeu de rôle

- Exercices de groupe : simuler une situation de changement
- Identifier les résistances en jeu
- Adopter une posture d'adaptation ou d'accompagnement
- Feedback collectif

5^{ème} partie – Conclusion et plan d'action personnel

- Synthèse des apports clés
- Elaboration d'un plan d'action individuel pour mieux vivre ou accompagner le changement
- Tour de table final

FORMATEUR : Olivier PERROT – Psychologue clinicien, auteur, conférencier international, il préside plusieurs organismes de formation ou de promotion de l'hypnose éricksonienne auprès des professionnels de santé, Président de l'Association Française de Nouvelle Hypnose – AFNH, Président du Syndicat de l'Hypnose Francophone – SHF

77

259, rue Pierre et Marie Curie
77000 VAUX-LE-PENIL
Tél. 01 64 79 76 00

91

3, av. du Général de Gaulle
91090 LISSES
Tél. 01 84 18 00 10

75

33, rue de la Bienfaisance
75008 PARIS
Tél. 01 42 65 41 64

50 ter, rue de Malte
75011 PARIS
Tél. 01 43 14 40 50

89

23, boulevard Davout
89000 AUXERRE
Tél. 03 86 42 07 07

78

38, rue des États Généraux
78000 VERSAILLES
Tél. 01 39 07 49 00