



# PLAN DE COURS

## GARDER LE CAP DANS LE CHANGEMENT



### DESCRIPTION DETAILLÉE DES FORMATIONS

- Formation virtuelle | 2 heures
- Clientèles : gestionnaires, professionnels, employés (pour tous)

**Objectif général :** s'outiller pour préserver de bonnes relations et maintenir son efficacité en période de changement

### FORMAT ET DURÉE

par module de formation

- virtuel : 2 heures (sans pause)
- présentiel : ½ jour ou 1 jour

#### Garder le cap dans le changement

- Prendre conscience du processus d'adhésion à un changement
- S'ancrer et muscler sa capacité d'adaptation
- Reconnaître et gérer ses réactions émotives
- S'approprier des astuces pour développer sa résilience

### PERSONNE PAR GROUPE

- idéalement : 1 à 12 personnes
- nous sommes flexibles à ce sujet

### LANGUES

- français
- anglais

### ANIMATION

Nos formations sont appréciées pour leur dynamisme et leur côté participatif. Elles sont axées sur des capsules (présentation d'outils), des discussions dirigées et des défis d'équipe.

Réalisées en utilisant l'ensemble des outils virtuels disponibles (incluant les sous-groupes), nos formations sont conçues pour que les participants soient constamment dans l'action.

Le dynamisme de nos ateliers est assuré par la variété des techniques d'animation utilisées : mise en situation, échange d'idées, visionnement de vidéos, démonstration « virtuelles », activité réflexive, autodiagnostic et mission d'équipe en sous-groupe (à distance).



[annie.boilard@reseau-annie.ca](mailto:annie.boilard@reseau-annie.ca)



[reseau-annie.ca](https://www.reseau-annie.ca)



514-795-9516