



# Formation 3: « le changement »

## Comment réussir un changement

### Description: Le changement, comment réussir le changement »

L'entreprise change "en permanence". Tout le monde en est conscient. Les changements lui permettent de gagner en performance, de croître et de gagner des places face à la concurrence. D'autres raisons sont liées à l'évolution de l'environnement et en particulier celle des comportements humains. Il faut être toujours plus rapide. Il faut donc s'approprier des méthodes qui permettent de mettre en place un changement rapidement. Qu'est ce que le changement? Comment le vivre au mieux? Quels sont les clefs de la réussite d'un changement?

### Objectifs:

- Prendre conscience des fondamentaux du changement, apports théoriques
- Comment adapter son rôle notamment de manager en période de changement
- Connaitre et utiliser des outils pour réussir le changement et le communiquer
- Mettre en place un plan d'action pour aborder au mieux le changement

Durée: 1 journée: 2X3h30

Lieu: en interne chez vous ou en externe dans une salle de réception.

Option: des ateliers physiques de mise en pratique

Pour qui: dirigeants, managers de tout niveau, collaborateurs 15 personnes maximum

Pas de pré requis pour cette formation



# Formation 3: « le changement »

## Comment réussir un changement

Finalement que l'on soit un sportif de haut niveau ou un collaborateur, le **changement est permanent**, mais celui-ci doit être **bien appréhendé**!

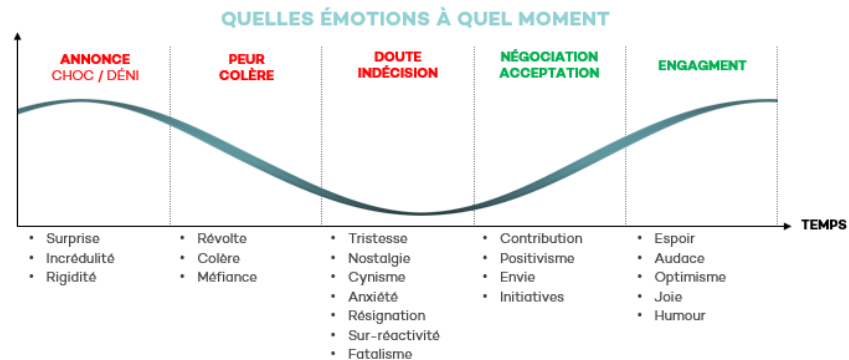
Qu'est ce que le changement?

Comment le vivre au mieux?

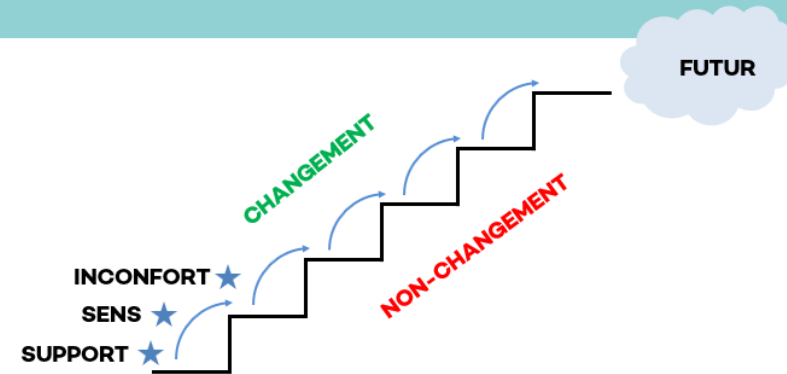
Quels sont les clefs de la réussite d'un changement?

Karine interviendra pour expliquer les fondamentaux d'un changement réussi.

### CONNAÎTRE MES ÉMOTIONS LORS D'UN CHANGEMENT?



### COMPRENDRE LE CHANGEMENT





# Formation 3: « le changement »

## Comment réussir un changement

### Les 4 phases du « Changement » et les attitudes :

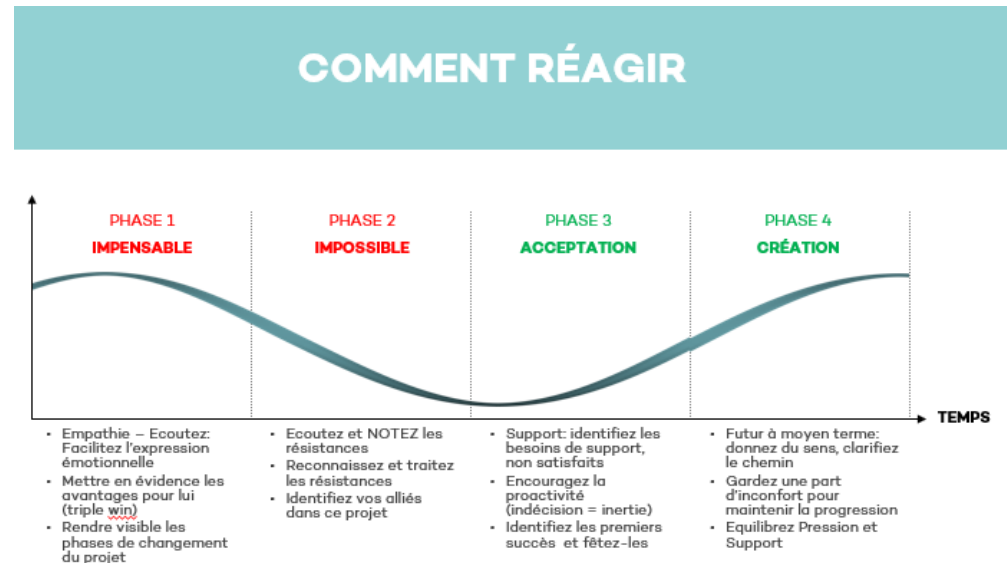
Impensable => Refus

Impossible => Résistance

Acceptation => Ralliement

Création => Energie

**Mise en pratique :** Sous forme d'ateliers en petit groupe avec restitution, nous travaillerons des cas concrets de «changement»





# Challenge Bien-être: une parenthèse énergisante

(en complément de vos formations)

## Rechargez vos batteries!

Evacuez stress, tensions, nervosité, ...une séance de **bien-être** et rétablissez le bon équilibre.

Des batteries rechargées, une sensation **durable** de **dynamisme** et de **vitalité**.



**Objectif:** retrouvez le calme intérieur

## Nos options:

- Séance de réveil musculaire avant les séances de travail
- Séance de gym douce ou tonique
- Marche / marche nordique
- Séance de relaxation



**Groupe:** sans limitation de nombre, adaptable selon le niveau sportif du groupe



**Durée:** 20mn à 2H00, réalisable tout au long de l'année



**Focus:** possibilité d'activités indoor, outdoor, plage ou forêt





# Parcours d'orientation: chasse aux trésors

(en complément de vos formations)

Après vous êtes **répartis les rôles**: lecture de carte, boussole, timing, lecture d'indices, ...partez **en équipe** dans une grande **chasse aux trésors**! Aller chercher un maximum d'indices ou balises dans votre environnement dans un temps imparti. **Rien ne sert de courir dans la mauvaise direction, mieux vaut-il marcher dans la bonne.... Réflexion, stratégie** sont de mises.



**Objectif**: à chacun d'optimiser son rôle pour amener l'équipe à la réussite; la performance individuelle au service du collectif.



## Nos options:

- Urbain: indices/balises sur les lieux principaux de la ville où se réalise votre activité
- En pleine forêt
- En bord de mer
- De simples balises ou des énigmes à déchiffrer



**Groupe**: sans limitation de nombre; adaptable selon le niveau sportif du groupe



**Durée et saison**: d'1H à 3H selon les options, réalisable tout au long de l'année



**Nouveauté**: orientation de nuit



# KARINE BAILLET: MON PARCOURS

## Référence mondiale en raids multisports:

Vice championne du monde de raids multisports en 2006 et 2007

Victoire sur le raid **Gauloises** en 2002: raid mythique

**Vice-présidente** du Groupement National des raids multisports

**Auteur** d'un livre sur les raids multisports de nature

## Femme de défis:

1ère femme à avoir **traversé la Manche** en wakeboard, funboard, kayak et catamaran

1ère femme et seul pilote français à avoir participé en 2009 au **Quaduro et Enduropal** du Touquet, course internationale de sports mécaniques

3° **Marathon des Sables** et 30° sur 1000 en 2012

## Une expertise incontournable dans l'évènementiel:

Plus de 15 ans d'expériences en **organisation d'évènements** : Le Touquet Raid Pas de Calais, plus gros raid de France ; Touquet Bike&Run, Touquet raid amazones et Trail des 2 baies

Conférencière sur les thématiques de la dynamique d'équipes, de la performance individuelle et collective

## Personne publique reconnue et appréciée:

Invitée sur différentes émissions TV, radio: sports, débats, Culture...« Marraine » de plusieurs courses, concours...

