



# Agir avec souplesse dans l'ambiguïté

Devenez champion de l'adaptation!

Pour tous

## Éléments de contenu

### Exercice préparatoire avant la formation

- Réflexion et autodiagnostic : mes réactions dans l'incertitude
- Exercice : Faits vécus et sources de résistance

### Formation – 1 jour

- Mise en contexte et exercice brise-glace : ma situation d'incertitude
- Activité : je réagis!

### Percevoir et saisir les nouvelles situations

- Le rôle de la perception et des croyances en période de turbulence et d'incertitude
- Mon entourage : voir avec les yeux des autres
- Exercice « tirer des leçons » : mon album souvenir

### S'adapter

- Introduction à la dynamique d'adaptation lors de nouvelles situations
- Pourquoi m'adapter, « qu'est-ce que ça m'apporte à moi? »
- La résistance à l'adaptation : où prend-elle naissance?
  - Activités :
    - » À quoi je résiste
    - » Pourquoi je résiste
- Cartographie de l'adaptation : identifier les obstacles et les leviers qui composent ma capacité à m'ajuster
- La tolérance : fait-elle partie de mon coffre à outils?
- Exercice : Mes objectifs d'évolution

### Agir

- Connaître les différentes attitudes possibles dans l'action
- Activités : Mes grugeurs d'énergie en période de turbulence
- Développer ses habiletés à composer avec des situations paradoxales et ambiguës et à agir de façon adéquate
- S'appuyer sur ses émotions
- Maintenir le rythme : c'est possible
- Exercice : Où sont les règles? Improvisons!

### Bilan

- Plan d'action et engagements
- Évaluation de la formation

## BUT

Acquérir des habiletés à agir efficacement dans des situations ambiguës nécessitant de l'adaptation, de l'agilité et de la tolérance.

## OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE ET THÈMES

- Savoir identifier et percevoir les nouvelles situations qui demandent de s'ajuster.
- Savoir s'appuyer sur la force de son entourage pour mieux naviguer dans les situations instables.
- Découvrir sa dynamique d'adaptation aux nouvelles situations et identifier les leviers qui permettent de rebondir rapidement.
- Comprendre l'importance de la tolérance et de l'ouverture dans un environnement incertain.
- Développer sa capacité à agir de façon productive dans un environnement où les règles et les façons de faire sont en mouvement.

## DÉROULEMENT

Exposés théoriques (20 %); ateliers (80 %).

## DURÉE

1 jour

SERVICE À LA CLIENTÈLE

1 877 904-2300

contact@versalys.com

www.versalys.com

**versalys**

Technologies  
Capital humain

en collaboration avec

**CFC**

Conseil  
Formation  
Coaching