

COMMENT S'ADAPTER PAR TEMPS D'INCERTITUDE

Dans un monde instable, la capacité d'adaptation devient cruciale — mais s'adapter ne veut pas dire se suradapter ni s'effacer.

Cette journée immersive propose aux participant·es d'explorer les dynamiques émotionnelles et relationnelles de l'adaptation, afin de mieux naviguer dans les situations imprévues, les tensions collectives ou les remises en question personnelles. À travers des temps d'introspection, des échanges entre pairs, des outils issus de l'intelligence émotionnelle et du design thinking, chacun·e pourra :

- Identifier ses réactions types face à l'incertitude,
- Découvrir des leviers d'ajustement personnel,
- expérimenter une posture d'adaptation vivante et responsable.



OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

1. Identifier leurs réactions automatiques face à l'incertitude.
2. Évaluer leur niveau de disponibilité au changement à travers un autodiagnostic tête-cœur-corps.
3. Expérimenter des stratégies pour s'ajuster sans se suradapter.
4. Donner et recevoir un feedback dans une situation d'incertitude.
5. Poser les bases d'un plan d'action personnel pour renforcer leur capacité d'adaptation.



COMPÉTENCES VISÉES

- Intelligence émotionnelle : conscience et régulation de ses réactions internes.
- Agilité comportementale : ajustement sans suradaptation ni coercition.
- Posture réflexive : capacité à apprendre de l'expérience.
- Communication adaptative : feedback constructif et respect des besoins.
- Coopération en incertitude : ajustement de sa place dans un collectif mouvant.



TARIFS

€ **395** Par participants

Pour toute formation en entreprise, veuillez nous contacter à l'adresse paris@theschooloflife.com



DURÉE

1 Journée (7h)



MODALITÉ

En présentiel ou distanciel



PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

Toute personne confrontée à des environnements changeants ou incertains, souhaitant renforcer sa capacité à s'ajuster avec discernement et à adopter une posture d'adaptation vivante et responsable. Aucun prérequis nécessaire. Formation ouverte au grand public comme aux collaborateurs en entreprise.



DÉROULEMENT

Une journée immersive mêlant introspection, échanges entre pairs et expérimentations concrètes, pour transformer des concepts en prises de conscience vécues, alternant temps d'ancrage intérieur et mises en mouvement collectives.



DÉLAI D'ACCÈS

L'accès de la formation est soumis au délai d'acceptation des financeurs et du temps de traitement de la demande : de 15 jours à 2 mois selon le mode de financement.



soft skills



PROGRAMME DE LA JOURNÉE

- Matin : introspection et compréhension de ses mécanismes d'adaptation
- Début d'après-midi : mise en situation, travail autour du feedback interne et one to one.
- Fin de journée : intégration, plan d'action personnel, engagement.



MÉTHODOLOGIE & MODALITÉ DE TRAVAIL

Formation active et expérientielle mêlant :

- Apports structurants (cadres et modèles simples)
- Auto-diagnostics
- Réflexivité guidée
- Échanges en binômes / petits groupes
- Mises en situation & exercices
- Co-construction de plans d'actions



COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION

- Pose d'hypothèse sur ses schémas réactionnels en situation d'incertitude
- Prise en compte de l'impact émotionnel dans un environnement instable
- Capacité à dire non ou à poser une limite avec moins de culpabilité
- Mise en pratique d'une méthode de feedback
- Capacité à élaborer un plan de progression personnel.



soft skills



MÉTHODE D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Auto-diagnostics et réflexions guidées
- Mises en situation et feedbacks en binôme / petits groupes
- Évaluation de la pertinence et de l'appropriation du plan d'action personnel



ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES

La formation se déroulera dans les locaux de l'entreprise bénéficiaire ou un autre lieu choisi par celle-ci, ou chez notre partenaire Morning, sur Paris. Il sera mis à disposition du formateur une salle de formation, les prises nécessaires (HDMI, ...), un vidéoprojecteur, un paperboard ou tableau blanc et une connexion Internet.

La salle devra être facilement adaptable pour faciliter les échanges et les interactions prévues au cours de l'atelier.



MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques, outils d'introspection, échanges guidés, mises en situation pratiques, exercices collectifs, co-construction de plan d'action personnel.



ACCESSIBILITÉ

Cette formation est ouverte au plus grand nombre, y compris aux personnes en situation de handicap. Une attention particulière sera portée à chaque situation pour envisager les modalités d'adaptation nécessaires. Merci de nous contacter en amont à l'adresse : paris@theschooloflife.com



RÉFÉRENCE DU FORMATEUR

Les formateurs sont choisis sur la base de leur expertise dans leur domaine d'intervention et leur capacité à partager leur expérience au travers de solutions concrètes et opérationnelles.



INDICATEURS DE SATISFACTION ET DE PERFORMANCE GLOBAUX*

- Nombre total de participants en entreprise formés en 2024 : 288
- Nombre total de formations réalisées en 2024 : 25
- Nombre d'évaluations de satisfaction reçues en 2024 : 170
- Satisfaction globale moyenne : 4.1/5
- Note générale moyenne attribuée aux formateurs : 4.3/5



CONTACT



Stéphane Toubiana,
Directeur The School of Life
paris@theschooloflife.com
Tel : +33 6 64 40 43 72