

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 :

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.



TARIFS

€ **395** par participants par journée de formation sur Paris, de 9h à 17h

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



MODALITÉ

- En présentiel sur Paris ou le lieu de votre choix
- En distanciel via Zoom/Teams/Google Meet (pour les formations en entreprise d'une durée de 2h à 3h)



PUBLIC CONCERNÉ ET PRÉREQUIS

La formation est accessible à tout public, sans aucun prérequis.
Toute personne faisant partie de l'entreprise bénéficiaire.



ÉQUIPEMENTS NÉCESSAIRES

Chaque salle de formation sera équipée des éléments nécessaires : prises adaptées (HDMI, etc.), vidéoprojecteur, paperboard ou tableau blanc, ainsi qu'une connexion Internet.

Chaque participant est invité à se munir d'un carnet ainsi que d'un stylo pour la prise de notes. Un résumé de la session, accompagné de ressources complémentaires, sera systématiquement remis à l'issue de chaque formation.



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.

La mise en place d'une formation en entreprise se fait dans un délai minimum d'un mois.



PROGRAMME :

- Introspection et compréhension de ses mécanismes d'adaptation
- Mise en situation, évaluation entre pair et travail de groupe
- Mise en pace d'un plan individuel pour application



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

soft skills



MÉTHODE D'ÉVALUATION DES ACQUIS

- Avant la formation : Auto-diagnostics et réflexions guidées
- Pendant la formation : observation des mises en situation, feedbacks en binôme / petits groupes sur les notions appliquées.
- Après la formation : quizz et évaluation de la pertinence et de l'appropriation du plan d'action personnel
- Une attestation de fin de formation vous sera délivré à l'issue de la formation



FORMATEUR

Carine démarre sa vie professionnelle comme cheffe de projet événementiel et se spécialise dans l'organisation de team building. En 2011, elle opère une transition professionnelle radicale pour coacher les équipes et améliorer leur dynamique collaborative dans leur quotidien. En 2016, elle se forme au Codesign et accompagne des démarches de transformation d'organisation. Elle crée en 2022 les ateliers "*Comment Se Dire*" pour acculturer les équipes à la pratique du feedback au fil de leur quotidien opérationnel, et développer chemin faisant, leur capacité à se dire l'important sereinement. Elle rejoint **The School of Life** en 2024 où elle enseigne les cours "L'art du feedback" et "Faire Confiance" et anime des sessions de coaching collectif, des sessions pour ancrer l'apprentissage de concepts clés sur l'intelligence émotionnelle auprès des collaborateurs.



ACCESSIBILITÉS

Nos formations sont ouvertes aux personnes en situation de handicap. Un référent handicap est à votre disposition : lui et notre équipe prendront le temps d'étudier avec attention les adaptations nécessaires pour vous permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions. N'hésitez pas à [nous contacter](#) afin de bénéficier d'un accompagnement personnalisé.

Contact : paris@theschooloflife.com et en cc : stoubiana@theschooloflife.com



INDICATEURS DE PERFORMANCE 2025

- 100 % des participants ont acquis la connaissance de la compétence d'adaptabilité.
- 65 % des participants ont mis en place un plan d'engagement individuel à l'issue de la formation.
- 35 % des participants sont en cours d'acquisition des compétences travaillées.