

Devenez un leader résilient et inspirant

Traverser sereinement les changements et les incertitudes

Maîtrisez les clés pour traverser sereinement les périodes de changement, renforcer la confiance de vos équipes et transformer les résistances en leviers de succès.

- > Identifier et maîtriser les facteurs de stress et d'incertitude sur les individus et les équipes.
- > Appliquer des outils efficaces pour transformer la résistance et le stress.
- > Renforcer le leadership et la résilience collective et durable au sein de votre équipe.

Sous la direction experte de :

Patrick Collignon

Auteur, Coach et Formateur
PATCHENKO



Pourquoi ce programme ?

QUAND TOUT CHANGE AUTOUR DE VOUS

Sophie, directrice marketing dans une entreprise en pleine mutation, se retrouve confrontée à un raz-de-marée de changements. Nouveau PDG, adoption accélérée des technologies IA, fusion annoncée avec un concurrent majeur, et une équipe divisée face à l'incertitude. Chaque jour semble être une bataille contre le temps et les attentes contradictoires. Sophie ressent la pression de maintenir son calme tout en rassurant son équipe.

Vous vous reconnaissez dans cette situation ? Si oui, cette formation est votre solution. Avec les outils et méthodes proposés, vous apprendrez à transformer ces défis en opportunités, pour traverser sereinement les périodes de changement et d'incertitude.

ÊTES-VOUS PRÊT À AFFRONTER LES TEMPÊTES DU CHANGEMENT ?

Face à l'incertitude, où situez-vous votre capacité à vous adapter ? Est-elle robuste, moyenne ou fragile ? Êtes-vous ce capitaine inébranlable qui inspire confiance dans la tempête, ou vous sentez-vous parfois vaciller sous les vagues de bouleversements ? Lorsque des changements surgissent, êtes-vous confiant, inquiet ou complètement dépassé ? Et qu'en est-il de vos équipes : résilientes ou sur le point de flancher ? Cette formation vous offre les clés pour répondre à ces questions avec assurance.

MAÎTRISEZ L'ART DE NAVIGUER DANS UN MONDE VUCA : UNE COMPÉTENCE ESSENTIELLE

Dans un monde VUCA (Volatile – Incertain – Complexe – Ambigu), gérer sereinement le changement n'est pas un luxe. C'est une compétence fondamentale pour surmonter les défis et rester performant. Ces périodes de transformation révèlent vos limites personnelles, testent votre résilience et votre capacité à garder le cap, tout en influençant directement la performance de vos équipes.

COMBATTEZ LE STRESS AVANT QU'IL NE DEVIENNE VOTRE PIRE ENNEMI

L'incertitude agit comme un amplificateur de stress, activant des mécanismes destructeurs : sentiment de manque de ressources, perte de contrôle, absence de sens. Ces facteurs, qu'ils soient individuels ou collectifs, sapent la motivation et dégradent les performances. Mais rien n'est joué : avec les outils adaptés et les bonnes méthodes, vous apprendrez à prévenir, à comprendre et à gérer ces tensions, avant qu'elles ne deviennent insurmontables.

SOYEZ LE PHARE DANS LA TEMPÊTE POUR VOS ÉQUIPES

En tant que leader, tous les regards sont braqués sur vous. Si vous affichez calme et confiance, vous insufflez ce même esprit à vos collaborateurs. Mais si vous flanchez, un vent de panique risque de balayer votre organisation. Cette formation met l'accent sur votre rôle de leader : comprendre vos propres facteurs de stress, reprendre le contrôle, et minimiser l'impact des incertitudes. Vous découvrirez également comment transformer votre perception des défis grâce à des techniques de gestion émotionnelle et cognitive issues des meilleures pratiques actuelles.

TRANSFORMEZ LA RÉSISTANCE AU CHANGEMENT EN OPPORTUNITÉ

La résistance au changement est une réaction instinctive, mais elle n'est pas une fatalité. Grâce à cette formation, vous apprendrez à désamorcer ces blocages en utilisant des modèles éprouvés, comme la méthode ADKAR (Awareness, Desire, Knowledge, Ability, Reinforcement). Ces outils vous permettront de transformer les périodes de transition en véritables opportunités de croissance, pour vous et votre équipe.

ACCUEILLEZ LES CHANGEMENTS AVEC CONFIANCE ET RÉSILIENCE

Construire une résilience durable, c'est développer votre capacité à rebondir face aux incertitudes et à transformer les défis en succès. Au terme de cette formation, vous ne subirez plus les changements : vous serez prêt à les accueillir avec confiance et à guider vos équipes vers un avenir plus serein et performant.

Le formateur



Auteur, coach high level, conférencier et formateur spécialisé en soft skills et en relations interpersonnelles, **Patrick Collignon**

a ressenti, dès le début de sa carrière, le besoin de comprendre la complexité humaine dans la sphère professionnelle. En relevant les points de convergence de nombreux cas concrets, il a développé des méthodes de travail plus efficaces et épanouissantes.

Patrick Collignon ne s'est pas contenté de ses découvertes, il les a partagées. En tant qu'auteur, il s'est imposé comme une référence avec six ouvrages publiés aux prestigieuses éditions Eyrolles, qui se distinguent par leur capacité à rendre accessibles des concepts complexes, offrant aux lecteurs des outils pratiques pour une transformation tangible. Il a défini les bases d'un management par le haut. Mais ce qui le distingue réellement, c'est son talent de coach, formateur et conférencier. Déterminé à aider dirigeants et managers à dévoiler la meilleure version d'eux-mêmes, il a réussi à établir un pont entre la théorie et la pratique. Convaincu que le bien-être est l'essence même de la performance, Patrick Collignon se consacre aujourd'hui à créer des environnements de travail sains où les individus prospèrent.

À qui s'adresse cette formation ?

Cette formation est destinée aux managers, chefs de projets, responsables RH et professionnels confrontés à des environnements changeants. Elle s'adresse à ceux qui souhaitent mieux comprendre leurs propres réactions face aux incertitudes, tout en soutenant leurs équipes dans des transitions parfois difficiles.



Programme du cours

MODULE 1 : COMPRENDRE LES MÉCANISMES DU STRESS FACE AUX CHANGEMENTS

- ◆ Identifier et gérer les facteurs de stress individuels.
- ◆ Explorer les impacts collectifs et organisationnels des périodes d'incertitude.
- ◆ Votre rôle dans les périodes de transformation :
 - ❖ Analyser votre propre positionnement face au changement
 - ❖ Comprendre comment votre comportement influence directement votre équipe.

MODULE 2 : APPLIQUER DES OUTILS CONCRETS

- ◆ Mobiliser des techniques de gestion cognitive et émotionnelle.
 - ❖ Les approches inspirées des modèles cognitivo-comportementaux actuels.
 - ❖ Apprendre à transformer une perception négative des défis en opportunité de croissance.
- ◆ Utiliser une méthode pour anticiper et gérer les transitions de manière progressive.
 - ❖ La méthode ADKAR (Awareness, Desire, Knowledge, Ability, Reinforcement), pour accompagner les résistances au changement.
 - ❖ Mettre en place des plans d'action concrets pour faciliter les transitions progressives.
- ◆ Renforcer la résilience collective par des pratiques collaboratives et inclusives.
 - ❖ Promouvoir des pratiques collaboratives et inclusives pour construire une équipe capable de rebondir face aux défis.

MODULE 3 : PRÉVENIR LES DÉRAPAGES ET RENFORCER LES DYNAMIQUES POSITIVES

- ◆ Identifier les signaux faibles de résistance au changement.
 - ❖ Repérer les premiers signes de résistance individuelle ou collective.
 - ❖ Développer des stratégies d'intervention pour limiter les impacts négatifs.
- ◆ Mettre en place des stratégies pour transformer les incertitudes en opportunités de développement.
 - ❖ Mettre en œuvre des approches favorisant une adaptation progressive.
 - ❖ Transformer les incertitudes en leviers de développement pour l'équipe et l'organisation.

QUE POUVEZ-VOUS ATTENDRE DE CETTE FORMATION ?

À l'issue de cette formation, vous :

- > Serez capable d'identifier les sources de stress individuelles et collectives face aux changements.
- > Saurez utiliser des outils pratiques pour prévenir et gérer le stress.
- > Développerez une capacité à transformer les résistances en opportunités de croissance.
- > Agirez avec plus de sérénité, pragmatisme et efficacité pour renforcer la confiance et la résilience au sein de votre équipe.

En bref :

Ne laissez plus les incertitudes freiner votre progression ou celle de votre organisation. Faites de la gestion du stress et des changements une force pour aller de l'avant, individuellement et collectivement. Vous avez tout à y gagner : en confiance, en performance et en sérénité.



Timing

08.30	Accueil - café
09.00	Début du cours (présentation du formateur)
12.30	Déjeuner
17.00	Fin du cours

Le matin et l'après-midi, une courte pause(-café) est prévue.

Une interactivité accrue

Les participants se voient offrir de multiples occasions de soumettre leur propre problématique au débat. Pour ce faire, nous demandons à recevoir au préalable un descriptif succinct du problème à formuler.

En procédant de la sorte, nous pouvons intégralement adapter le cours en fonction de vos propres besoins d'informations. À cette fin, il vous est possible de contacter à tout moment Dirk Spillebeen au numéro de téléphone **+32 10 20 89 90** – E-mail: dirk@ifbd.be.

Traverser sereinement les changements et les incertitudes

2027

> **Date & lieu du cours** : veuillez visiter notre site www.ifbd.be

> **Frais de participation** : € 795 (hors TVA)

>>> INSCRIPTION

Par e-mail :
info@ifbd.be



[cliquer ici](#)

Par notre site :
ifbd.be



[cliquer ici](#)

Par code **QR** :



Téléphone :
00 32 10 20 89 90



Pour plus d'informations
sur votre inscription...

>>> INFORMATIONS PRATIQUE

Les frais de participation à cette journée de cours s'élèvent à **€ 795 hors 21 % TVA**. Par participant supplémentaire, vous bénéficierez de **5% de réduction** sur le montant total, avec une **réduction maximale de 20% (= 5 participants ou plus)**. Ce montant comprend les boissons chaudes/froides et un lunch copieux. Vous recevrez en outre un **précieux dossier documentaire** que vous pourrez consulter ultérieurement comme ouvrage de référence.

Après réception de votre inscription, nous vous faisons parvenir **une confirmation d'inscription** ainsi qu'une facture. Deux semaines avant la date du cours, vous recevez **une lettre de rappel**, ainsi qu'un plan descriptif pour vous rendre à l'hôtel.

Annulation

Nous comprenons parfaitement que d'autres priorités puissent survenir entre le moment de votre inscription et la date du cours. Dès lors, si nous pouvons enregistrer votre annulation écrite **deux semaines avant la date du cours**, seul un montant de 95 euros vous sera porté en compte. **Moins de deux semaines avant le cours**, vous nous serez redevable de l'intégralité de la somme due. Bien entendu, nous serons toujours enchantés d'accueillir l'un de vos collègues à votre place.

HÉBERGEMENT À L'HÔTEL

Un hébergement sur place est possible, ainsi vous pouvez entamer et/ou finir la formation de manière détendue.

Vous pouvez réserver une chambre d'hôtel sur le site suivant : www.martinshotels.com/fr/hotel/chateau-du-lac.

BASE DE DONNÉES DE L'IFBD & GDPR

Nous souhaitons vous tenir informé des dernières évolutions dans votre secteur. Pour ce faire, nous avons enregistré vos données dans notre base de données. Vos informations sont destinées à notre propre usage, sont protégées et ne sont jamais communiquées à des tiers. Nous prenons toutes les mesures nécessaires à cet effet. Conformément au GDPR, vous avez à tout moment le droit de consulter vos données, de les faire corriger et de les faire supprimer. Pour en savoir plus, consultez notre page www.ifbd.be/fr/GDPR ou écrivez à DPO@ifbd.be.

TERMES & CONDITIONS

Consultez notre page www.ifbd.be/fr/qui-sommes-nous/informations-pratiques pour toutes nos modalités.