



# Naviguer avec succès face aux changements dans un environnement hybride

Domaine : Communication

Réf. : 1275COM

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Identifier les impacts du passage au travail hybride et des transformations organisationnelles sur les individus et les équipes.
- Prendre conscience de ses propres réactions et développer la résilience dans un contexte de flexibilité accrue.
- Développer des pratiques efficaces pour collaborer à distance et en présentiel.
- Construire sa capacité d'adaptation face aux changements organisationnels et aux modes de travail hybrides.
- Transformer les apprentissages en actions applicables au quotidien.
- Consolider les apprentissages et renforcer la motivation et l'engagement.

## PRÉ-REQUIS

Pas de pré-requis

## MOYENS PÉDAGOGIQUES ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

**Moyens pédagogiques :** Alternance entre théorie et exercices pratiques. Un support de cours adapté remis à chaque participant. Salle de cours équipée / connexion internet / matériels de projection / Tableaux / Paper Board.

**Modalités d'évaluation :** Evaluation au fur et à mesure des exercices pratiques / Questionnaire de satisfaction / Attestation de stage / Evaluation sommative par le formateur sur 5 questions.

**Formation en présentiel :** A l'aide de l'application EDUSIGN, les stagiaires ont un accès afin d'émarger pendant la formation et de répondre à une opinion qualité lors de la fin de la formation.

**Formation en distanciel :** A l'aide d'un logiciel, les stagiaires interagissent entre eux et avec le formateur / Accès à l'environnement d'apprentissage (supports,...) et aux preuves de suivi (émargements, évaluation, opinion qualité...) via la plateforme Edusign / Convocation avec lien de connexion.

## CONTENU ET MÉTHODES MOBILISÉES

Un ou plusieurs tests de personnalité sont transmis en amont de la formation via un lien internet.

Cette formation accompagne les salariés à **comprendre, accepter et gérer le changement**, avec un focus sur **les transformations liées au travail hybride**. Elle développe la **conscience des impacts sur la communication, la collaboration et le bien-être**, et fournit des outils pour s'adapter efficacement à ces nouvelles conditions.

### 1. Comprendre le changement dans un environnement hybride

**Objectif :** Identifier les impacts du passage au travail hybride et des transformations organisationnelles sur les individus et les équipes.

- **Exposé participatif :** présentation des caractéristiques d'un environnement hybride (mix présentiel/distanciel, outils numériques, nouvelles modalités de collaboration).
- **Exercice ??? Mon expérience hybride ??? :** chaque participant décrit ses pratiques, difficultés et réussites dans le travail hybride.
- **Discussion collective :** analyser les impacts émotionnels et organisationnels du travail hybride (isolement, surcharge digitale, perte de repères, opportunités de flexibilité).

**Méthodes/techniques :** échanges en grand groupe, mind mapping des enjeux hybrides, recueil d'expériences vécues.

## PUBLIC CONCERNÉ

Tout salariés ayant à se positionner au travers d'un changement organisationnel ou personnel. L'accessibilité à la formation pour les personnes en situation de handicap est étudiée en amont selon les informations fournies.

## DURÉE ET DATES

**-Durée :**  
2 Jours soit 14 heures

**-Délai d'accès :**  
Réponse par mail dans les 72h.  
En inter : inscription à la prochaine session suivant le nombre de places disponibles.  
En intra et en individuel : en fonction du planning déterminé par le client.

**-Dates des inter-entreprises :**  
**.En présentiel**  
28-29 Mai 2026  
10-11 Décembre 2026  
**.En classe virtuelle**  
28-29 Mai 2026  
10-11 Décembre 2026

**.En Intra ou Individuel :**  
Nous contacter

## FORMULES ET TARIFS

**En inter-entreprises :**  
604€ HT / Jour / personne

**En intra-entreprises :**  
1199€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 2 à 4 pers.

1495€ HT / Jour / groupe  
Groupe de 5 à 10 pers.

**En cours particulier :**  
Nous consulter

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

Présentiel, Distanciel.

BESOIN D'AIDE POUR CHOISIR VOTRE FORMATION ?

☎ 02 32 74 56 94 Numéro unique d'appel

## 2. Identifier ses réactions et gérer les émotions liées au changement hybride

**Objectif :** Prendre conscience de ses propres réactions et développer la résilience dans un contexte de flexibilité accrue.

- **Exercice de réflexion individuelle :** identifier les émotions liées aux situations hybrides (stress des visioconférences, manque de lien social, autonomie, liberté).
- **Atelier en binômes :** partager ses difficultés et les stratégies utilisées pour maintenir équilibre et productivité.
- **Technique : la roue des émotions** pour nommer et analyser ses ressentis face aux nouvelles modalités de travail.

**Bénéfice :** Renforcer la conscience de soi et la capacité à gérer le stress et les émotions dans un environnement hybride.

## 3. Adapter sa communication et sa collaboration à l'hybride

**Objectif :** Développer des pratiques efficaces pour collaborer à distance et en présentiel.

- **Jeu de rôle :** simuler des réunions hybrides avec différents scénarios (membres présents/à distance) pour expérimenter l'écoute active, le feedback clair et la prise de décision.
- **Exercice collectif :** identifier les freins et les bonnes pratiques dans la communication hybride (partage d'information, synchronisation, inclusion des participants distants).
- **Technique : la communication non violente (CNV) et les rituels d'équipe hybrides** pour maintenir le lien et la cohésion.

**Bénéfice :** Améliorer la qualité des interactions, réduire les frustrations et favoriser la coopération dans les équipes hybrides.

## 4. Développer sa flexibilité et son autonomie

**Objectif :** Construire sa capacité d'adaptation face aux changements organisationnels et aux modes de travail hybrides.

- **Exercice ???Changer de perspective???** : identifier des situations hybrides problématiques et proposer plusieurs stratégies d'adaptation.
- **Atelier collectif :** recenser les compétences clés pour réussir dans un environnement hybride : gestion du temps, priorisation, auto-motivation, maîtrise des outils digitaux.
- **Technique : la méthode des petits pas et planification agile** pour gérer les transitions sans surcharge ni perte de repères.

**Bénéfice :** Développer l'agilité personnelle, l'autonomie et la confiance pour naviguer efficacement dans des situations changeantes.

## 5. Construire un plan d'action concret

**Objectif :** Transformer les apprentissages en actions applicables au quotidien.

- **Exercice individuel : ???Mon plan d'action hybride???** : définir 3 actions concrètes pour mieux vivre et accompagner le changement (ex : routines de communication, organisation du temps, maintien du lien social).
- **Atelier collectif :** partage et enrichissement des plans d'action, identification des obstacles et ressources à mobiliser.
- **Technique : la matrice d'action et priorisation** pour transformer les intentions en étapes réalistes.

**Bénéfice :** Chaque participant repart avec un plan opérationnel pour s'adapter et soutenir ses équipes dans un environnement hybride.

## 6. Synthèse et clôture

**Objectif :** Consolider les apprentissages et renforcer la motivation et l'engagement.

- **Exercice collectif : ???Le changement positif???** : partager un apprentissage clé et un engagement personnel.
- Récapitulatif des méthodes et outils pour gérer le changement et l'hybride, questions-réponses, perspectives concrètes.

**Bénéfice** : Renforcer la confiance dans la capacité à naviguer dans le changement et à tirer parti de l'environnement hybride.

Fiche mise à jour le 23/08/2024

## NOS CERTIFICATIONS

