FICHE PROGRAMME

S’adapter sans s’épuiser : la vraie agilité au travail

Module adaptatif · ~20 min

L'adaptabilité figure parmi les compétences qui montent le plus vite au classement du World Economic Forum — et près de trois responsables RH sur quatre constatent une fatigue du changement dans leurs équipes. C'est le malentendu que ce module lève : s'adapter n'est pas tout accepter. Il installe un discernement en trois questions entre la résistance à lâcher et le signal à écouter, jusqu'au cas qui monte avec l'IA : le poste vidé peu à peu de sa substance.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Redéfinir l'adaptabilité : cesser de résister à ce qui est déjà là, pour libérer l'énergie bloquée dans la tension.

02 Discerner trois situations : l'inconfort de nouveauté à traverser, le conflit de valeurs qui appelle un non calme, le poste qui perd sa substance.

03 Trier avec trois questions : tension inutile ou signal légitime, énergie libérée ou épuisement, grandir ou se rétrécir.

04 Écouter le corps pour trancher à chaud : trente secondes pour localiser une résistance et reconnaître celle qui persiste.

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels qui veulent garder leur énergie dans les changements, en choisissant ceux qui les font grandir.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l’apprenant.

1 **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l’entraînement.

2 **Vidéo d’expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.

3 **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l’autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.

4 **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l’apprenant ou choisie parmi les propositions.

5 **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l’engagement formulé et, le cas échéant, les activités d’apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d’au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Fatigue du changement (change fatigue) — concept documenté
- Adaptabilité féconde vs suradaptation mortifère — méthode Afthonios
- 3 questions de discernement — issu de la pratique coaching Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- World Economic Forum — « Future of Jobs Report 2025 » : résilience, flexibilité et agilité forment le 2e cluster de compétences le plus recherché, en hausse de 17 points de pourcentage par rapport à 2023
- Gartner — enquête de juillet 2024 auprès de 473 responsables RH : 73 % constatent une fatigue du changement chez leurs équipes
- Gartner — la volonté des salariés à soutenir le changement a chuté de 74 % en 2016 à 43 % en 2022
- Sonnentag & Fritz (2007) — détachement du travail et récupération

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 13/10/2026