CONDUITE DU CHANGEMENT

Bien vivre les changements : comprendre ses réactions, s'ajuster et rebondir

Nouvel outil, fusion de services, changement de responsable ou de périmètre : les réorganisations s'enchaînent et laissent peu de temps pour se poser. Beaucoup constatent une fatigue diffuse, une perte de repères sur ce que l'on attend d'eux et l'impression de subir des décisions prises ailleurs. Deux jours pour comprendre ses propres réactions face au changement et retrouver des marges d'action. La formation aide à distinguer ce qui se joue réellement, à repérer ses ressources et à se donner des appuis concrets pour les mois qui viennent, sans nier les difficultés rencontrées.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 650 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Collaborateurs techniciens et agents de maîtrise confrontés à une réorganisation ou à une évolution de leur métier.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Identifier les étapes traversées lors d'un changement subi
- Repérer ses propres réactions et leurs déclencheurs
- Distinguer ce qui relève de son influence et ce qui n'en relève pas
- Formuler ses besoins et ses questions auprès de sa hiérarchie
- Construire des appuis pour maintenir son énergie dans la durée

03 Programme détaillé

M1 Ce que le changement déclenche

- Mettre des mots sur ce qui se passe
- Distinguer le changement lui-même de la manière dont il est annoncé
- Repérer les étapes traversées entre l'annonce et l'appropriation
- Identifier ce qui est perdu et ce qui est conservé
- Nommer ses réactions sans les juger
- À retenir : La résistance n'est pas un défaut de caractère mais un signal sur ce qui est menacé.

M2 Se situer dans la situation
- Séparer le subi du négociable
- Faire le tri entre les décisions actées et les modalités encore ouvertes
- Identifier ses marges de manœuvre réelles
- Repérer les informations manquantes et à qui les demander
- Choisir les sujets sur lesquels intervenir
- Cas pratique : Analyse d'une annonce de réorganisation et tri de ce qui reste discutable.

M3 Préserver son énergie
- Tenir sans s'épuiser
- Reconnaître les signaux de fatigue et de surcharge
- Poser des limites de charge et de disponibilité
- S'appuyer sur le collectif de travail
- Entretenir ce qui donne du sens au quotidien
- Atelier : Chaque participant établit sa carte des ressources et de ses points de vigilance.

M4 Reprendre l'initiative
- Redevenir acteur de son parcours
- Formuler une demande claire à son responsable
- Identifier les compétences à consolider ou à acquérir
- Saisir les occasions ouvertes par la réorganisation
- Bâtir un plan personnel sur les prochains mois
- Mise en situation : Entretien simulé avec un responsable pour exposer ses besoins et ses souhaits d'évolution.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
- OPCO et plan de développement des compétences
- FAF et CFP
- France Travail
- Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 650 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 29/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr