ACCUEILLIR LES CHANGEMENTS

Imprévu et incertitude : encaisser le choc, décider sans certitude et rebondir

Une réorganisation annoncée, un projet arrêté, un poste qui change de contour : les repères tombent plus vite qu'ils ne se reconstruisent. Certains se figent, d'autres s'agitent. Dans les deux cas l'énergie part dans l'attente d'informations qui n'arrivent pas. Cette formation de 14 heures se déroule à distance et prend appui sur le récit de chaque participant. En reconstituant des changements déjà traversés, chacun repère ses réactions habituelles, identifie ses ressources et prépare des façons d'agir malgré l'incertitude. Le travail alterne exercices individuels et échanges en petit groupe.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**À distance**	**À partir de 1 390 € 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
Toute personne confrontée à des changements d'organisation ou de mission ainsi que les équipes engagées dans une transformation et les managers de proximité.

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 :

- Décrire ses réactions habituelles face à une situation imprévue
- Distinguer les faits établis des hypothèses dans une situation incertaine
- Identifier les ressources mobilisées lors de changements déjà traversés
- Choisir une action utile malgré l'absence d'information complète
- Construire un récit de son parcours qui soutient l'action

03 Programme détaillé

M1 Reconnaître ses réactions face à l'imprévu

- Premiers réflexes et coût associé
- Description de situations récentes non anticipées
- Repérage de ses réactions de sidération ou d'agitation
- Effets sur la décision et sur la relation aux autres
- Identification de ses signaux d'alerte personnels
- À retenir : Une réaction repérée à temps cesse d'être automatique.

M2 Construire son récit
- Les changements déjà traversés
- Reconstitution de deux transitions passées
- Repérage des appuis et des personnes ressources
- Identification des décisions qui ont fait bouger la situation
- Mise en évidence de ses capacités éprouvées
- Atelier : Chaque participant raconte une transition passée et le groupe relève les ressources utilisées.

M3 Agir avec une information incomplète
- Décider sans attendre la certitude
- Tri entre faits établis hypothèses et rumeurs
- Définition d'un périmètre d'action immédiat
- Choix d'actions réversibles et de points de contrôle
- Recherche d'informations auprès des bonnes sources
- Cas pratique : Le groupe traite un scénario de réorganisation annoncée sans calendrier précis.

M4 Tenir dans la durée de l'incertitude
- Énergie entourage et perspective
- Gestion de la fatigue liée à l'attente prolongée
- Maintien d'une routine et de repères stables
- Communication avec son entourage professionnel
- Révision régulière de son plan d'action
- Mise en situation : Chacun présente son plan d'action à deux pairs qui en testent la solidité.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
À distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, 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 1 390 € 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 26/09/2026. 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