BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Optimisme au travail : repérer ses pensées, relativiser et retrouver de l'élan

Une remarque mal reçue, un projet repoussé, une réorganisation annoncée : certains épisodes de travail déclenchent des pensées en boucle qui durent bien après l'événement. L'énergie baisse, l'initiative recule et l'entourage finit par en subir les effets. Cette formation de 14 heures travaille sur la façon dont chacun interprète ce qui lui arrive. Les participants apprennent à repérer leurs pensées automatiques, à les confronter aux faits et à formuler des lectures plus nuancées. Des exercices courts sont testés puis réutilisés entre les deux journées sur des situations réelles.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € 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 qui se sent facilement découragée par les aléas du travail ainsi que les collaborateurs et managers souhaitant retrouver de l'initiative.

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 :

- Repérer les pensées automatiques déclenchées par une contrariété professionnelle
- Distinguer les faits établis des interprétations ajoutées
- Reformuler une lecture pessimiste en explication nuancée et vérifiable
- Interrompre une rumination avant qu'elle ne s'installe
- Identifier les sources d'énergie mobilisables dans son environnement de travail
- Construire une routine de recul applicable en fin de journée

03 Programme détaillé

M1 Comprendre ce qui alimente le découragement

- Pensées automatiques et lecture des événements
- Repérage des situations professionnelles qui déclenchent le découragement
- Distinction entre l'événement et le commentaire intérieur qui l'accompagne
- Identification de ses formulations récurrentes face à un échec
- Effets observables du découragement sur l'initiative et la relation
- Atelier : Chaque participant note trois contrariétés récentes et la phrase qu'il s'est dite.

M2 Confronter ses interprétations aux faits

- Du jugement rapide à la lecture vérifiable
- Tri entre faits établis suppositions et jugements
- Recherche d'explications alternatives à une même situation
- Questions à se poser pour tester une interprétation
- Formulation d'une lecture nuancée d'un épisode difficile
- Cas pratique : Une même situation est relue successivement de trois façons différentes.

M3 Interrompre les ruminations

- Reprendre la main sur le temps mental
- Signaux annonçant le démarrage d'une rumination
- Techniques d'interruption applicables en quelques minutes
- Report volontaire d'une préoccupation à un moment défini
- Passage de la préoccupation à une action concrète
- Mise en situation : Un participant expose une préoccupation et la transforme en une action datée.

M4 Entretenir son élan dans la durée

- Ancrage des acquis au quotidien
- Repérage de ses sources d'énergie au travail
- Formulation de ce qui a fonctionné en fin de journée
- Prise en compte des situations qui resteront difficiles
- Construction d'une routine personnelle de recul
- À retenir : L'optimisme utile au travail repose sur des lectures vérifiables et non sur le déni.

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 1 590 € 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