DÉVELOPPEMENT PERSONNEL À DISTANCE & MODULES DIGITAUX

Vivre le changement : comprendre ses étapes, réagir et retrouver des repères

Un changement d'organisation se décide vite et se vit lentement. Entre l'annonce et le retour à un fonctionnement stable, les équipes passent par des phases de doute et de perte de repères que personne n'a préparées. Les réactions sont alors attribuées aux personnes plutôt qu'au processus. Ce module court à distance donne une lecture des étapes traversées lors d'une transition et des leviers mobilisables à chaque phase. Vous repérez vos réactions habituelles, identifiez ce qui reste sous votre contrôle et sortez avec un plan d'action limité à trois engagements.

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
Collaborateurs et encadrants concernés par une réorganisation un déménagement ou un changement d'outil.

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 :

- Situer les étapes traversées lors d'un changement professionnel
- Repérer ses réactions habituelles face à une annonce non choisie
- Distinguer ce qui relève de son influence de ce qui n'en relève pas
- Formuler une demande d'information ou d'appui auprès de sa hiérarchie
- Identifier des points d'appui pour stabiliser son quotidien

03 Programme détaillé

M1 Comprendre ce qui se joue

- Étapes d'une transition
- Distinguer le changement décidé de la transition vécue
- Situer les phases traversées entre l'annonce et la stabilisation
- Repérer ce qui est perdu et ce qui est conservé
- Identifier ses réactions habituelles face à l'imprévu
- À retenir : La transition vécue avance toujours moins vite que le calendrier du projet.

M2 Reprendre de la marge

- Zone d'influence et ressources
- Trier ce qui dépend de soi et ce qui n'en dépend pas
- Repérer ses appuis dans l'équipe et hors de l'équipe
- Demander les informations manquantes à sa hiérarchie
- Préserver des repères stables dans son quotidien
- Cas pratique : Chaque participant classe les éléments de sa situation selon sa marge d'action réelle.

M3 Se projeter

- Nouveaux repères et plan d'action
- Identifier ce que le nouveau fonctionnement rend possible
- Formuler les compétences à acquérir
- Choisir trois actions tenables sur le mois à venir
- Prévoir un point d'étape avec son responsable
- Atelier : Rédaction d'un plan personnel limité à trois actions datées.

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