GESTION DES ÉMOTIONS

Vivre le changement : comprendre ses réactions, s'ajuster et retrouver des appuis

Un service fusionne, un outil remplace celui que l'on maîtrisait, un responsable change. Les réactions vont de l'adhésion immédiate au refus silencieux et chacun juge celle des autres. Sans repères pour lire ce qui se joue, la période s'étire et l'énergie part dans les commentaires de couloir. Cette formation de 14 heures porte sur les changements que l'on ne décide pas soi-même. Elle décrit les étapes d'adaptation généralement observées, aide à situer ses propres réactions, donne des moyens de traiter l'incertitude au quotidien et cherche les marges de manoeuvre qui subsistent même dans un cadre imposé.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 528 € 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 équipes concernés par une réorganisation un changement d'outil ou une évolution de leur périmètre de travail.

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 les étapes d'adaptation généralement observées face à un changement
- Situer ses propres réactions dans le déroulement d'une transition
- Distinguer ce qui est imposé de ce qui reste ouvert à l'initiative
- Traiter l'incertitude sans alimenter les rumeurs internes
- Identifier les appuis mobilisables dans son environnement de travail

03 Programme détaillé

M1 Ce qui se joue dans un changement

- Repères sur les réactions d'adaptation
- Étapes généralement observées lors d'une transition
- Variabilité des rythmes selon les personnes
- Signes d'un blocage qui s'installe
- Effet des changements répétés sur une équipe
- À retenir : Une réaction de retrait au début d'un changement n'annonce pas un refus définitif.

M2 Situer ses propres réactions

- Se regarder sans se juger
- Repérage de sa position actuelle dans la transition
- Identification de ce que l'on perd et de ce que l'on gagne
- Distinction entre inquiétude fondée et scénario imaginé
- Expression de ses réserves sous une forme utilisable
- Atelier : Chacun décrit le changement qu'il traverse et situe sa réaction dominante.

M3 Vivre l'incertitude au quotidien

- Travailler sans toutes les informations
- Tri entre informations vérifiées et bruits de couloir
- Questions à poser à sa hiérarchie et choix du bon interlocuteur
- Organisation de son travail sur des cycles courts
- Préservation de son énergie pendant la période floue
- Cas pratique : Une annonce incomplète est analysée pour séparer les faits des interprétations.

M4 Retrouver des marges de manoeuvre

- Agir là où c'est possible
- Inventaire de ce qui reste sous son contrôle
- Propositions concrètes à formuler dans le nouveau cadre
- Appuis internes et relais mobilisables
- Compétences à faire évoluer pour la suite
- Atelier : Chaque participant formule deux propositions réalistes à porter à son retour.

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 1 528 € 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