

### Contact :

Adriane Jeanjean  
06.95.12.85.54  
contact@impuls-pro.fr  
www.impuls-pro.fr

⌚ 3h00      ⚡ 300 €  
distanciel/présentiel      ⚡ Intra-entreprise : sur demande

### Prochaine session :

Mardi 19 mai 2026  
Mardi 8 septembre 2026  
9h-12h en distanciel  
Autres dates sur demande

### Nombre de participants :

2 à 6

### Cible :

Employés souhaitant développer leur résilience, leur régulation émotionnelle et leur capacité à collaborer pendant les périodes de changement

### Prérequis :

Aucun

### Moyens pédagogiques :

Apprentissage basé sur les échanges et les retours d'expérience des participants.

Acquisition des compétences opérationnelles par des mises en situation, des cas pratiques.

### Objectifs pédagogiques :

- Comprendre les notions de résilience et de changement et leurs enjeux en milieu professionnel.
- Reconnaître les réactions et les émotions liées au changement et les réguler.
- Acquérir des outils personnellement actionnables pour accompagner le changement

### Programme de formation :

#### 1. Identification des réactions au changement

Définition et dimensions de la résilience personnelle et collective  
Le changement, impact et enjeux pour l'équipe et pour soi

#### 2. Réactions et émotions face au changement

Typologies des réactions au changement  
Émotions associées et besoins psychologiques sous-jacents  
Techniques simples de régulation émotionnelle

#### 3. Outils et stratégies personnels

Techniques de communication lors du changement  
Stratégies d'adaptation personnelle et outils concrets

#### 4. Élaboration d'un plan d'action personnel

## Satisfaction et évaluation :

L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.

Evaluation de l'action de formation en fin de formation pour mesurer la satisfaction et la perception de l'évolution des compétences par rapport aux objectifs de la formation.

## Les Plus :

---

En fin de formation, définition d'actions à mettre en oeuvre dans son environnement professionnel pour ancrer les apprentissages et mettre en place de nouvelles habitudes.

Le contenu et les méthodes d'enseignement sont adaptés et personnalisés en fonction des compétences et des intérêts des participants.

Les apprenants participent à des activités pratiques collaboratives ancrées dans des situations réelles afin d'appliquer concrètement les connaissances théoriques apprises.

Le nombre de participants est limité à 6 personnes pour une attention accrue sur chacun et une meilleure réponse aux besoins.

## Après la formation : consolider et approfondir

---

### Inclus :

Pendant 2 mois après la formation, suivi personnalisé auprès du formateur par e-mail.

Les participants reçoivent des feedbacks et des conseils personnalisés en relation avec les sujets abordés en formation

### Option Coaching :

2 séances individuelles d'1 heure par téléphone ou en visio

Tarif : 260 €