



COMMUNIQUER EN PÉRIODE DE CHANGEMENT

Contexte

Dans un contexte en forte mutation et transformation ce séminaire/formation propose un temps d'apprentissage, de réflexion et d'action pour identifier les méthodes, outils, comportements favorables à un positionnement efficient, pour soi et pour les autres, en situation de tension et en période de changement.

Objectifs pédagogiques

- **Donner aux participants** de clés de lecture et des outils pour évoluer au mieux dans un environnement en mutation, en distinguant ce qui relève de l'environnement de ce qui est personnel.
- **Développer une communication** professionnelle, claire et responsable et adaptée
- **Identifier les mécanismes relationnels** à l'œuvre dans les situations complexes (pensées, émotions, comportements)
- **Expérimenter** des approches favorisant la régulation des tensions
- **Mieux comprendre les postures des différents acteurs** dans les échanges professionnels
- **Renforcer la confiance en soi et la conscience** de ses propres mécanismes de communication.

Les participants renforcent ainsi leur capacité à poser un cadre clair, à formuler des demandes ajustées, à écouter et à réguler les tensions. Ils gagnent en aisance dans leurs échanges, favorisent la coopération et la fluidité relationnelle dans leur environnement de travail.

Modalités pédagogiques

Ces deux journées alterneront les apports théoriques, expérimentations, mises en situation, analyses, débriefings et feedbacks avec des travaux en binômes et en sous- groupes favorisant les partages d'expériences.

A l'issue les participants devraient se sentir mieux outillés, plus sereins et plus compétents pour faire face à des situations de tensions.

Les activités proposées s'appuieront sur les situations réelles vécues par les personnels, afin de relier les apprentissages aux contextes professionnels concrets.

L'ensemble des supports pédagogiques utilisés au cours du séminaire/formation sera mis à disposition.

FORMATION

DURÉE :

2 jours

(12 h de formation)

DATES :

8 et 9 décembre 2026

(9h-12h et 14h-17h)

LIEU : Montpellier

Nombre de

participants :

Entre 8 et 15

TARIFS :

650 €

600 € (adhérents)

**SANCTION DE LA
FORMATION :**

Attestation de formation

INTERVENANTE :

Sabine GOULIN

Consultante

Accompagnement

Phare

Institutions adhérentes :



Association loi 1901

www.quares.fr

Siret 49805817100014

APE 9994Z

N° d'organisme de

formation : 91340638034

Referent pédagogique,
administratif et handicap :
Nicolas Deleigne

Siège :

Association QuaRES

CIHEAM / IAMM

3191 route de Mende

34093 Montpellier cedex 5

Tél. 04 67 04 31 85

Fax 04 67 54 25 27

contact@quares.fr

PROGRAMME DETAILLÉ

PREMIÈRE JOURNÉE



Comprendre les réactions en lien avec l'environnement

Volet 1 : Observer et analyser l'environnement

- Identifier les différents types de changements et leurs impacts
- Observer et décrire les réactions face aux situations de transformation
- Comprendre et identifier les états internes comme repères pour s'orienter dans le changement

Volet 2 : Les émotions, nos alliées : les comprendre pour développer son leadership

- Comprendre le rôle des émotions et leurs déclencheurs
- Analyse de situation pour distinguer faits et interprétations
- Découvrir les approches de l'intelligence émotionnelle et les compétences associées
- Identifier les leviers de motivation pour renforcer sa qualité de communication

DEUXIÈME JOURNÉE

Expérimenter et analyser les relations et situations

Volet 3 : Vers un mode de réaction adapté et responsable

- Explorer la notion de valeurs, de responsabilité et de ce qui est important pour soi
- Participer à un atelier de théâtre forum pour expérimenter différentes postures et réactions face au changement

Volet 4 : Elaborer un plan de communication personnel pour agir en conscience

- Analyser et partager les retours issus de l'atelier du matin
- Expérimenter des modalités de développement collaboratif
- Construire des éléments d'un cadre de communication ajusté à sa posture et à son environnement professionnel

INTERVENANTE

SABINE GOULIN

CONSULTANTE EN MANAGEMENT ORGANISATIONNEL - <https://accompagnement-phare.fr/>

- Experte en accompagnements collectifs et individuels : accompagnement, conseil, coaching
- Spécialiste des politiques universitaires, contractualisation, stratégie, pilotage, qualité et conduite du changement
- Formée et diplômée en sociologie, psychosociologie du travail et administration des entreprises.
- Formation avancée aux outils d'accompagnement et de développement personnel : maître praticien en PNL, Coach en préparation mentale, Intelligence Emotionnelle, Ennéagramme....