

Vivre le changement autrement

Par l'approche Gestalt

INTRA-ENTREPRISE	APPROCHE GESTALT	CERTIFIÉ QUALIOP
DURÉE 1 jour (7h)	PUBLIC VISÉ Toute personne confrontée à un changement dans son métier ou son environnement professionnel	
PRÉREQUIS Aucun	DÉLAI D'ACCÈS 4 semaines environ	

Les changements se succèdent de plus en plus vite dans le monde professionnel, et pour beaucoup, cela ne va pas de soi : appréhension, résistances, sentiment de subir. Cette formation s'appuie sur l'approche Gestalt pour aider chacun à prendre conscience de ses propres mécanismes face au changement, et à retrouver une capacité d'ajustement actif plutôt qu'une posture de résistance.

POINTS FORTS DE LA FORMATION

- ♦ Une approche Gestalt de l'ajustement au changement, pas une recette générique
- ♦ Un travail sur les mécanismes personnels de résistance (croyances, peurs)
- ♦ Des outils concrets pour transformer une contrainte en levier d'action
- ♦ Un plan d'action individuel formalisé en fin de formation
- ♦ Une formatrice ayant elle-même traversé de nombreuses réorganisations en 23 ans d'entreprise
- ♦ Un réseau de praticiens de confiance mobilisable pour intervenir à plusieurs si besoin

MATÉRIEL REQUIS

Aucun, hormis un ordinateur avec plateforme de partage en cas de session en visio.

HORAIRES

Selon les horaires de travail déjà prédéfinis dans votre organisation. En visio : 9h00 – 13h00 / 14h00 – 17h00.

OBJECTIF GÉNÉRAL

À l'issue de cette formation, les participants seront en mesure d'identifier les mécanismes à l'œuvre dans un changement, de reconnaître leurs propres résistances, et de formaliser un plan d'action pour aborder le changement de façon plus active et constructive.

OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Identifier les facteurs de changement et leurs impacts pour soi
- Reconnaître ses propres mécanismes de résistance (croyances limitantes, peurs)
- Formaliser un plan d'action individuel pour aborder un changement en cours
- Mobiliser des ressources pour transformer une contrainte perçue en levier d'action

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre les mécanismes psychologiques et relationnels à l'œuvre dans le changement
- Distinguer réaction automatique (résistance) et ajustement créateur (approche Gestalt)
- Identifier ses propres freins et ressources face au changement
- Expérimenter des outils de régulation émotionnelle face à l'incertitude

MODALITÉS D'ACCÈS

Prise de contact	Par téléphone au 07 62 59 67 58 ou par mail sylvie.monteiro@gmx.fr
Analyse des besoins	Entretien avec l'organisation + formulaire d'analyse des besoins — obligatoire avant toute intervention
Positionnement pédagogique	Échange préalable pour ajuster le contenu et le format aux besoins réels de l'équipe

PROGRAMME

Bloc I — Comprendre les mécanismes du changement

- Identifier les facteurs de changement et leurs impacts pour soi
- Distinguer les différents niveaux de changement (organisationnel, relationnel, personnel)
- Introduction à l'ajustement créateur (approche Gestalt)

Méthodes : Apports théoriques courts · Réflexion guidée · Partage d'expériences

→ *Livrable* : Cartographie personnelle du changement vécu

Bloc II — Identifier ses résistances et ses ressources

- Reconnaître ses mécanismes de résistance (croyances limitantes, peurs, mécanismes de défense)
- Distinguer réaction automatique et ajustement créateur
- Repérer ses ressources et appuis face au changement

Méthodes : Auto-diagnostic · Ateliers pratiques · Mises en situation

→ *Livrable* : Grille personnelle résistances / ressources

Bloc III — Devenir acteur de son changement

- Transformer une contrainte perçue en levier d'action
- Construire un plan d'action individuel à court et moyen terme
- S'entraîner à exprimer ses besoins et à poser ses limites face au changement

Méthodes : Co-construction · Mise en situation · Engagement individuel

→ *Livrable* : Plan d'action individuel formalisé

Ce programme est une proposition : il sera revu et retravaillé en fonction de l'analyse des besoins établie au préalable avec votre organisation.

ÉVALUATION, SUIVI ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Avant la formation	Entretien préalable + formulaire d'analyse des besoins — ajustement du contenu et du format à la situation réelle de l'équipe.
Pendant la formation	Apports théoriques courts · Ateliers pratiques · Mises en situation · Auto-évaluation en début et fin de formation.
Après la formation	Questionnaire de satisfaction à chaud (fin de session). Questionnaire de satisfaction à froid (1 mois après la session). Attestation de fin de formation délivrée.

DOCUMENTS REMIS ET SUIVI ADMINISTRATIF

Feuilles d'émargement	Signées à chaque séance
Supports pédagogiques	Fiches outils et supports remis à l'issue de la formation
Attestation de fin de formation	Délivrée individuellement à l'issue de la session

ORGANISATION ET MODALITÉS PRATIQUES

Modalités d'enseignement	Présentiel, en intra-entreprise dans vos locaux ou dans un lieu adapté, ou distanciel synchrone via plateforme de partage.
Effectif	Groupe de 4 à 12 participants — format individuel possible sur demande

ACCESSIBILITÉ — PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Identification des besoins	Formulaire d'analyse des besoins spécifiques transmis avant toute entrée en formation — permet d'identifier les adaptations nécessaires
Adaptations possibles	Adaptation du rythme · Supports en formats accessibles · Sessions distanciel si déplacement impossible
Locaux en présentiel	Les formations se déroulant dans les locaux de votre organisation, l'accessibilité physique relève de votre responsabilité
Référent handicap	Sylvie Monteiro — sylvie.monteiro@gmx.fr — 07 62 59 67 58
Orientation externe	En cas de besoin non couvrable, orientation vers AGEFIPH, Cap Emploi 77 ou MDPH

QUALIFICATIONS DE LA FORMATRICE

Gestalt & accompagnement	Psychopraticienne en Gestalt Thérapie (École Humaniste de Gestalt) · Coach certifiée (Coach d'Impact) · Accompagnatrice individuelle et collective
Formation & pédagogie	Organisme de formation certifié Qualiopi · Formatrice en sous-traitance pour le GRETA · Mentorat d'étudiants sur la plateforme Dema1n.org · Intervenante à la Chambre de Commerce et d'Industrie (CCI), DELTA7 et PRIF (Prévention Retraite Île-de-France) · Bénévole Entreprendre pour Apprendre (programme 100 000 Entrepreneurs) Île-de-France
Expertise organisationnelle	23 ans au cœur des entreprises — gestion, tensions de direction, réorganisations vécues de l'intérieur — avant de se consacrer à l'accompagnement humain
Veille & actualisation	Veille pédagogique, métier, légale et réglementaire continue, documentée et tracée conformément aux exigences Qualiopi

TARIF INTRA-ENTREPRISE

À partir de 900 à 1 000 €HT / jour

Pour un groupe de 4 à 12 participants. Au-delà, tarif calculé au prorata du nombre de journées nécessaires. Devis personnalisé sur demande, incluant supports pédagogiques et attestation de fin de formation — modalités de règlement précisées sur devis.

Référent situation handicap : Sylvie Monteiro — formation adaptable en cas de besoin spécifique, entretien préalable pour ajuster les modalités.

Contact : sylvie.monteiro@gmx.fr | 07 62 59 67 58

Formation-SM — Sylvie Monteiro — Organisme de formation certifié Qualiopi — NDA 11770774277

La certification qualité est délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : L.6313-1 – 1° Actions de formation

Assurance Responsabilité Civile Professionnelle souscrite auprès de Hiscox Assurances (contrat n° HSXIN320038567A)

Version 09/2026