

## Date(s) :

1er semestre 2026  
De 8h30 à 16h30

Durée : 2 jours (14 heures)

## Lieu :

Maison de la famille  
12 Rue de la famille  
25000 BESANÇON

## Coût de la formation :

936€  
(cout pédagogique et frais annexes)

Personne extérieure : 986€

## Prérequis :

Aucun

## Effectifs :

Jusqu'à 12 participants

## Méthodes pédagogique

- Partage d'expériences
- Étude de cas pratique
- Mise en situations

## Méthodes technique

- Support de formation
- Apports théoriques
- Apports pratiques
- Méthode participative

## Public concerné :

Directeurs/rices enfance jeunesse et petite enfance

## Accessibilité :

La formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Merci de nous contacter en amont de la formation.

## Thématique : Travail d'équipe

# Savoir orienter son attention dans un contexte d'incertitude

## Objectifs pédagogiques de la formation :

- S'approprier une démarche qui permet de gérer l'incertitude plus sereinement
- Regarder l'incertitude en face
- Se connecter à ses valeurs
- Créer des choix
- Définir un horizon conforme à ses valeurs
- Développer sa flexibilité pour s'adapter aux aléas
- Faire le tri entre ce sur quoi je peux agir, ce que je peux influencer et les limites de mon pouvoir
- Savoir lâcher prise si je ne peux pas agir

## Programme de la formation :

### 1- L'incertitude, un élément inhérent à la vie professionnelle

- La place grandissante de l'incertitude dans les organisations (environnement VICA, aléas de fonctionnement, changements structurels).
- L'incertitude comme composante naturelle du vivant et des relations humaines.
- Échanges collectifs : repérage des principaux facteurs d'incertitude au sein de Familles Rurales et analyse des impacts sur le travail, les équipes, la posture managériale.

### 2- Nos réactions face à l'incertitude

- Les mécanismes émotionnels : peur, vigilance, besoin de contrôle, stratégies d'évitement.
- Les deux écueils : tout contrôler / tout lâcher.
- Le modèle des zones d'action : zone de pouvoir direct, zone d'influence, zone d'impuissance.
- Apprendre à tolérer l'incertitude et à retrouver des appuis internes.

### 3- La méthode FVC

F – Faire face à l'incertitude

V – Se connecter à ses Valeurs

C – Créer des Choix

### 4- Faire des choix en situation d'incertitude

- Utiliser la balance décisionnelle pour clarifier les gains, pertes, risques et points d'appui.
- Communiquer ses choix à l'équipe

### 5-Savoir lâcher prise

- Définition du lâcher-prise : renoncer au contrôle inutile, pas au pilotage.
- Les bénéfices : réduction des tensions, disponibilité mentale, meilleur discernement.

## Compétences visées :

- Action de formation visant à acquérir, entretenir ou perfectionner des connaissances.

## Modalités d'évaluation :

- Un dispositif adapté permet aux stagiaires, au travers d'une formation action de mettre en pratique différentes études de cas ou de mises en situation permettant d'évaluer le niveau de leurs acquis.

## Inscriptions :

Cliquez sur le lien ou nous contacter



## Formateur/trice :

Martine PROST  
Formatrice spécialisée en management, développement personnel et professionnel, CNV, gestion de conflits

## Contact :

Familles Rurales Bourgogne-Franche-Comté  
Fédération Régionale  
[fr.bourgogne-franche-comte@famillesrurales.org](mailto:fr.bourgogne-franche-comte@famillesrurales.org)  
03 81 88 76 84