

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



Contact :

Familles Rurales Bourgogne-Franche-Comté
Fédération Régionale
fr.bourgogne-franche-comte@famillesrurales.org
03 81 88 76 84



Formateur/trice :

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