Piloter la conduite du changement et prévenir les risques psychosociaux grâce à la pratique du tricot

Régulation émotionnelle, cohésion d'équipe et accompagnement du changement par la médiation textile

PUBLIC VISÉ Managers de proximité, chefs d'équipe, référents QVT et professionnels RH.	**PRÉREQUIS** Aucun prérequis technique. Exercer une fonction d'encadrement ou de coordination. Motricité fine compatible avec la manipulation d'aiguilles.	**DURÉE** 14 heures · 2 jours consécutifs.	**MODALITÉ** Présentiel · inter- ou intra-entreprise. Formation non certifiante.
EFFECTIF 4 à 8 participants.	**DÉLAIS D'ACCÈS** Inscription jusqu'à 10 jours ouvrés avant le démarrage, dans la limite des places disponibles.	**TARIF** Inter : 980 € HT / participant (kit inclus). Intra : 2 400 € HT / jour (groupe ≤ 8). TVA non applicable, art. 261-4-4°a du CGI.	**ACCESSIBILITÉ** Locaux PMR. Adaptations possibles pour les personnes en situation de handicap : contacter le référent handicap avant l'inscription.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- **Identifier** les phases de résistance au changement (modèle de Kübler-Ross) et les mettre en correspondance avec les étapes de montage d'un ouvrage.
- **Mettre en œuvre** une technique de régulation du stress fondée sur la répétition gestuelle rythmée (maille endroit / maille envers), transférable en situation de tension professionnelle.
- **Repérer** les signaux faibles de risques psychosociaux au sein d'une équipe et formaliser un premier niveau d'alerte.
- **Élaborer** un plan de conduite du changement structuré selon la logique d'un « patron » : objectif, étapes, points de contrôle.
- **Analyser** une décision managériale et conduire sa révision maîtrisée (« détricotage ») sans désorganiser le collectif.
- **Évaluer** le climat d'une équipe à l'aide d'indicateurs simples et proposer des actions correctives.

PROGRAMME & DÉROULÉ

Jour 1 Réguler & observer	**Matin (3h30)** — Diagnostic partagé du stress en open space. Initiation à la maille comme ancrage attentionnel. Auto-observation des tensions individuelles et collectives. **Après-midi (3h30)** — Signaux faibles de RPS. Atelier « la tension du fil » : équilibre charge de travail / ressources. Construction d'une grille de repérage partagée.
Jour 2 Piloter & transformer	**Matin (3h30)** — Le « patron » comme plan de conduite du changement : jalons, points de contrôle, communication. Atelier guidé en binômes. **Après-midi (3h30)** — Le « détricotage » d'une décision : gérer les résistances et sécuriser le collectif. Étude de cas, plan d'action individuel, évaluation finale.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES & MOYENS

- Alternance d'apports courts, d'ateliers pratiques guidés et de mises en situation ; pédagogie active (environ 80 % de pratique).
- Salle équipée ; **kit individuel fourni** (aiguilles, laine) ; supports remis à chaque participant.
- Grilles d'auto-positionnement et de repérage fournies en début de session.

ÉVALUATION & VALIDATION

- **Diagnostique** : auto-positionnement en entrée de formation.
- **Formative** : ateliers observés, feedback individualisé continu.
- **Sommative** : étude de cas « conduite d'un changement » + réalisation d'un ouvrage-repère, évalués sur grille critériée.
- **Validation** : attestation de fin de formation mentionnant les acquis (art. L.6353-1 du Code du travail).

Intervenant : formateur professionnel d'adultes (TP FPA), expérience en accompagnement QVT.
Indicateurs de résultats : session pilote — taux de satisfaction et de réussite communiqués à l'issue de la première promotion.
Contact & inscription : contact@rkformation.fr · rkformation.fr