

# FRANÇOIS >> BOUVIER >>

## CATALOGUE DE FORMATION GESTION DU STRESS & PREVENTION DES RPS

## DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE FACE AU STRESS



### Le public et prérequis

- ✓ De nombreuses entreprises préfèrent organiser des formations sur la résilience afin de préparer leur personnel à faire face aux défis et à s'épanouir dans des environnements qui changent à grande vitesse.
- ✓ Cette formation s'adresse à toute personne confrontée à l'adversité, souhaitant renforcer durablement sa résilience et sa capacité à rebondir face à des difficultés quotidiennes ou plus importantes.
- ✓ Avec la méthodologie SPARK Résilience © (Situation, Perception, Affect, Résilience, Knowledge/Compréhension) , chacun peut apprendre à rebondir face aux difficultés du quotidien et à renforcer durablement sa résilience.
- ✓ Formation accessible aux personnes en situation de handicap.



### Les objectifs

- ✓ Définir le concept de la résilience et son importance.
- ✓ Permettre aux professionnels confrontés à une lourde charge de travail ou incertitude de développer des habilités pour se motiver et rebondir.
- ✓ Découvrir et maîtriser des stratégies pratiques pour travailler sa perception, ses émotions, sa réaction et sa compréhension autour des différentes situations quotidiennes complexes
- ✓ Augmenter les stratégies de coping (faire face) et la qualité de prise de décision en face du stress.
- ✓ Réussir sa transformation positive face au stress grâce à la notion de résilience.



## Méthode active et participative

- ✓ Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants :
- ✓ Tables rondes et groupes de parole, mise en situation d'animation d'ateliers par les stagiaires, tests psychologiques, retours d'expériences, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, établir son plan de résilience...



## Modalités et durée d'accès

- ✓ Stage intra ou inter-entreprises.
- ✓ Inscription jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation
- ✓ Formation de 1 à 2 jours



## Contenu et méthodes pédagogiques

- ✓ La résilience maintenant :  
Explorez la notion de résilience et identifiez les principaux leviers pour vous aider à faire face à la situation actuelle
- ✓ La flexibilité mentale :  
Remettez en question votre perception habituelle des situations et développez votre flexibilité et votre adaptabilité dans votre façon de penser.
- ✓ Réguler ses émotions pour la résilience :  
Apprenez et pratiquez différentes stratégies de régulation émotionnelle pour améliorer la résilience.
- ✓ Réagir de manière adéquate face à l'adversité :  
Comprendre et explorer différentes stratégies pour réagir à la situation.
- ✓ Trouver du sens dans l'adversité :  
Explorez le concept de croissance post-traumatique et la façon dont on peut trouver quelque chose de positif dans l'adversité.

- ✓ Les muscles de la résilience, les émotions positives, les relations positives et la résilience :  
Remplissez vos ressources en identifiant des activités ressourçantes et en resserrant vos liens.
- ✓ Les muscles de la résilience, forces et confiance en soi pour la résilience :  
Apprenez à vous servir de vos réussites et de vos qualités pour rebondir.
- ✓ La résilience dans la vie et au travail : une base solide pour l'avenir  
Instaurer durablement les ressorts de notre résilience. Définir notre SPARK Ressources.

## Formateur

Cette formation est dispensée par François BOUVIER, coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisation en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@

## BOOSTER SON ENGAGEMENT ET SA PERFORMANCE EN DÉVELOPPANT SON CAPITAL PSYCHOLOGIQUE ET SES FORCES



### Le public et prérequis

- ✓ Cette formation s'adresse aux :
  - Équipes de travail voulant se renforcer pour mieux fonctionner ensemble,
  - Managers et collaborateurs qui veulent renforcer leur confiance et leur légitimité,
  - Professionnels désirant optimiser leur fonctionnement individuel en développant leur capital psychologique (PsyCap).
  - Professionnels ayant besoin de développer une multiplicité de perspectives dû à des situations de changements permanents.
- ✓ Formation accessible aux personnes en situation de handicap.



### Les objectifs

- ✓ Identifier les ingrédients d'une personnalité qui s'adapte aux exigences complexes du monde professionnel moderne.
- ✓ Comprendre comment la résilience, l'espoir, l'optimisme et la confiance sont liés
- ✓ Renforcer le capital psychologique.
- ✓ Découvrir les bases de la créativité pour la résolution de problème.
- ✓ Maîtriser des pratiques sur les trois phases de créativité : exploration de problème, génération d'idées et sélection et mises en œuvre.
- ✓ Reconnaître et déployer Les forces de ses collaborateurs.
- ✓ Maîtriser des exercices collectifs pour renforcer les forces collectives et améliorer la performance et l'engagement au travail aux niveaux individuel et collectif.



## Méthode active et participative

- ✓ Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants :
- ✓ Tables rondes et groupes de parole, mise en situation d'animation d'ateliers par les stagiaires, tests psychologiques, retours d'expériences, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, parcours de stress...



## Modalités et durée d'accès

- ✓ Stage intra ou inter-entreprises.
- ✓ Inscription jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation
- ✓ Formation de 2 à 3 jours



## Contenu et méthodes pédagogiques

**Le modèle « OSER Maintenant » représente les 5 composantes du capital psychologique qui a été défini comme le développement positif de l'état psychologique d'un individu et se caractérise par :**

- 1- Considérer possibles les réussites présentes et futures (Optimisme)
- 2- Avoir confiance en ses propres capacités à entreprendre et à faire suffisamment d'efforts pour réussir des tâches difficiles (Sentiment d'efficacité personnelle)
- 3- Persévérer face à des objectifs et, si besoin, changer de trajectoire pour pouvoir les atteindre (Espoir)
- 4- Être capable, face aux problèmes et à l'adversité, de continuer et de rebondir pour réussir quand même (Résilience)
- 5- Être présent à l'instant donné pour évaluer son état et son avancement dans la transformation positive (Mindfulness).

Ces ressources psychologiques ou PsyCap ont plus d'impact sur la performance au travail que chacun de leur composant pris séparément.

**Développer sa flexibilité cognitive pour la résolution des problèmes :**

- Cultiver la créativité grâce à deux « méta-techniques » : état d'esprit flexible et émotions positives.
- Apprentissage et pratique de techniques autour des trois étapes de la créativité : exploration des problèmes, génération, sélection et mise en œuvre.

**Créer, mettre en œuvre et maintenir une culture de haute performance en identifiant et en exploitant ses forces :**

- Découvrir, intégrer et mettre en pratique la théorie scientifique des forces au travail.
- Identification des forces à travers différents exercices sans outils puis avec les cartes de forces.
- Apprendre à utiliser ses propres forces en contexte professionnel
- Être capable de déployer et de développer ses propres forces et celles des autres.
- Apprendre à élaborer des équipes et partenariats fondés sur les forces

## Formateur

Cette formation est dispensée par François BOUVIER, coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisation en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@

## RÉAGIR EFFICACEMENT AUX SITUATIONS D'URGENCE



### Le public et prérequis

- ✓ Cette formation s'adresse à toute personne exposée aux situations d'urgences (personnel soignant, conducteur de bus, agent d'accueil, agent de sécurité... etc.) et qui souhaite acquérir la capacité de garder son sang-froid pour conserver sa capacité d'action.
- ✓ Formation accessible aux personnes en situation de handicap.



### Les objectifs

- ✓ Appréhender son stress
- ✓ Identifier ses signaux d'alerte physiques en situation d'urgence.
- ✓ Mettre en œuvre des outils concrets pour réagir de manière immédiate face aux situations de stress intenses.
- ✓ Savoir récupérer d'un évènement intense



### Méthode active et participative

- ✓ Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants :
- ✓ Tables rondes et groupes de parole, mise en situation d'animation d'ateliers par les stagiaires, tests psychologiques, retours d'expériences, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, parcours de stress...





## Modalités et durée d'accès

- ✓ Stage intra ou inter-entreprises.
- ✓ Inscription jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation
- ✓ Formation de 1 jour



## Contenu et méthodes pédagogiques

- ✓ Évaluer son niveau de stress
- ✓ Appréhender son stress et sa biologie de la performance et du courage
- ✓ Repérer ses signaux d'alerte physiques au stress aigu pour avoir la capacité de réagir à temps et éviter la perte de contrôle.
- ✓ Réguler rapidement son rythme cardiaque en situation critique.
- ✓ Apprendre et pratiquer les leviers de l'outil S.T.O.P. à travers différentes mises en situation qui mettent en œuvre tour à tour les principes suivants :
  - Éviter les réponses impulsives et néfastes
  - Observation et analyse objective de la situation
  - Communiquer efficacement et/ou solliciter un soutien
- ✓ Récupérer physiquement et émotionnellement par la cohérence cardiaque.
- ✓ Mise en application des outils via le PARCOURS DE STRESS AIGU

## Formateur

Cette formation est dispensée par François BOUVIER, coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisation en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@

## DÉVELOPPER ET RENFORCER LES LIENS DE SON ÉQUIPE



### Le public et prérequis

- ✓ Cette formation s'adresse aux :
  - Managers d'équipes rencontrant parfois des difficultés à fédérer ses équipes et qui veulent instaurer et consolider des bonnes relations
  - Collaborateurs de différentes équipes mis sur des projets communs
- ✓ Formation accessible aux personnes en situation de handicap.



### Les objectifs

- ✓ Diagnostiquer concrètement le niveau de bien-être d'une équipe à l'aide d'indicateurs établis et validés scientifiquement.
- ✓ Identifier les relations comme un facteur fondamental prouvé scientifiquement de l'engagement et du bien-être au travail.
- ✓ Identifier les facteurs favorables aux relations sociales et de travail collectif à long terme.
- ✓ Renforcer la cohésion d'équipes dans l'effort.
- ✓ Faciliter la communication, briser les barrières, apporter de la motivation et de l'énergie au sein d'un groupe.



### Méthode active et participative

- ✓ Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants :
- ✓ Tables rondes et groupes de parole, mise en situation d'animation d'ateliers par les stagiaires, tests psychologiques, retours d'expériences, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, établir son plan de résilience...



## Modalités et durée d'accès

- ✓ Stage intra ou inter-entreprises.
- ✓ Inscription jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation
- ✓ Formation de 1 à 2 jours



## Contenu et méthodes pédagogiques

- ✓ Établir le tableau de bord du bien-être d'une équipe.
- ✓ Actions positives pour augmenter le bonheur et le bien-être au niveau individuel et au niveau d'une équipe
- ✓ Connaître les forces individuelles et celles du groupe
- ✓ Trouver des solutions pour avancer ensemble via les cartes de transformations positives.
- ✓ Identifiez la dynamique des forces de vos équipes ainsi que les forces individuelles de chaque membre, afin d'optimiser l'efficacité collective avec la Formule TEAMSCOPE+
- ✓ Unir le groupe face à l'adversité : ESCAPE GAME "ENSEMBLE OU RIEN"

## Formateur

Cette formation est dispensée par François BOUVIER, coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisation en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@

## GÉRER LE STRESS CHRONIQUE POUR ÉVITER L'ÉPUISEMENT



### Le public et prérequis

- ✓ Cette formation s'adresse à toute personne confrontée au stress prolongé, et qui souhaite accéder à une stratégie efficace afin d'éviter l'épuisement et retrouver du bien-être et de la sérénité au travail.
- ✓ Formation accessible aux personnes en situation de handicap.



### Les objectifs

- ✓ Appréhender son stress prolonger et en comprendre les dangers.
- ✓ (Re)connaître son comportement sous stress chronique.
- ✓ Apprendre et pratiquer les stratégies de régulation du stress chronique.
- ✓ Identifier ses facteurs de stress professionnels pour en reprendre le contrôle et diminuer sa stressabilité.
- ✓ Construire un plan d'action durable pour éviter l'épuisement et retrouver de la sérénité au travail.



### Méthode active et participative

- ✓ Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants :
- ✓ Tables rondes et groupes de parole, mise en situation d'animation d'ateliers par les stagiaires, tests psychologiques, retours d'expériences, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, établir son plan de résilience...



## Modalités et durée d'accès

- ✓ Stage intra ou inter-entreprises.
- ✓ Inscription jusqu'à 2 semaines avant le début de la formation
- ✓ Formation de 1 à 2 jours



## Contenu et méthodes pédagogiques

- ✓ Appréhender le stress chronique et ses dangers.
- ✓ Identifier sa séquence comportementale en stress prolongé pour pouvoir utiliser les outils de gestion du stress chronique afin de prévenir l'épuisement.
- ✓ Établir son tableau de bord du bien-être à l'aide d'indicateurs établis et validés scientifiquement.
- ✓ Trouver et mettre en place ses Actions positives pour augmenter le bonheur et le bien-être au niveau individuel et au niveau d'une équipe
- ✓ Expérimenter et utiliser la puissance de la psychologie positive pour modifier sa perception des événements.
- ✓ Apprendre et pratiquer différentes stratégies de régulation émotionnelle, physiques et cognitives pour diminuer son niveau de stress efficacement.
- ✓ Réagir de manière adéquate face à l'adversité et comprendre et explorer différentes stratégies pour réagir à la situation.
- ✓ Comprendre ses facteurs de stress professionnels et les décomposer en 4 facteurs afin d'en reprendre le contrôle et diminuer sa stressabilité.
- ✓ Mise en place de son plan d'action personnel durable

## Formateur

Cette formation est dispensée par François BOUVIER, coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisation en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@