

## 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@