

FORMATION

RENFORCER SA RESILIENCE

Format d'intervention



Présentiel

Mode d'intervention



Intra

Votre secteur d'activité

S Santé **M** Médico-Social

T Territorial

Vous êtes

Vous êtes impacté(e) par des changements professionnels (et/ou personnels) difficiles. Vous souhaitez mobiliser vos forces pour mieux surmonter les difficultés.

Date et lieu



sur demande

• 1 jour : 9h00 – 17h00

Tarifs

€ devis sur demande

Référence OV02

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- **Comprendre** ce qu'est la résilience et comment elle peut se cultiver.
- **Identifier** ses ressources et des outils pour renforcer les 4 dimensions de la résilience : mentale, émotionnelle, physique, par l'action.
- **Mettre en place** des actions adaptées pour mieux vivre les changements et les périodes difficiles.

PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

INTERVENANT

Cette formation est animée par un(e) psychologue clinicien(ne) et/ou coach.

MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

Réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant, des exercices et des outils opérationnels.

PROGRAMME

Introduction : Qu'est-ce que la résilience ?

- Brainstorming collaboratif : les mots-clés de la résilience
- Définition, caractéristiques et présentation des 4 dimensions de la résilience

1 – Renforcer sa résilience mentale

- Apports : les 2 modes mentaux « pilote automatique » et mode adaptatif
- Déjouer les 5 pièges du mode « pilote automatique »
- Exercice en sous-groupe pour identifier ses « pièges mentaux »
- Partage sur les stratégies identifiées
- 3 stratégies pour nourrir un état d'esprit positif

2 – Prendre soin de sa résilience physique

- Exercice de ressourcement
- Prévenir le stress chronique : Activer son système nerveux parasympathique avec la respiration de cohérence cardiaque
- Les 4 piliers de la santé
- Echanges sur les bonnes pratiques des participants

3 – Développer sa résilience émotionnelle

- Comprendre le rôle des émotions négatives et positives
- Prendre conscience des bienfaits des émotions positives
- Partage sur les trucs et astuces des participants
- Boîte à outils pour booster ses émotions positives

4 – Mobiliser sa résilience par l'action

- Découvrir le cycle du changement (F. Hudson)
- S'auto-diagnostiquer
- Mettre en œuvre des actions adaptées pour soi

LES PLUS

Plus de 30 ans d'expérience auprès des acteurs de la santé et du médico-social et une expertise de vos environnements.

EVALUATION

Tout au long de la formation des exercices ou des quiz permettent d'évaluer l'acquisition des connaissances et des compétences et l'atteinte des objectifs. Une évaluation de la satisfaction des participants est recueillie en fin de formation



formation.rrh@relyens.eu



+33 (0)2 48 48 15 15

Relyens SPS

CS 80006 - 18020 BOURGES Cedex - FRANCE
Tél : +33 (0)2 48 48 15 15 - www.relyens.eu

S.A. au capital de 52 875 € - Société de courtage d'assurance - 335 171 096 RCS Bourges
Siège social : Route de Creton - 18110 VASSELAY - N° ORIAS 07000 814 - www.orias.fr
Organisme de formation professionnelle déclaré sous le n° 24180125318 auprès du Préfet de région

