RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE OU SA CAPACITÉ DE RÉSISTANCE AU QUOTIDIEN.

1 / 3

Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

Développer sa résilience pour mieux appréhender les situations stressantes, les crises, les conflits, les pressions, évènements traumatisants, maladies...
Cette formation permet aux participants d'être capable de :

- Identifier sa propre perception face à une situation stressante de la vie ordinaire
- Comprendre son mode de fonctionnement et connaitre ses distorsions cognitives et les réponses émotionnelles qui y sont associées
- Remettre en cause ses interprétations
- Modifier cette perception par différents outil
- Etablir un plan d'action personnalisé en trouvant de nouvelles manières de contrôler ses réactions

Durée de formation
1 jour soit 7 heures

Public
Tout public

Prérequis
Aucun

Niveau / Certification Obtenue
attestation de formation et certificat de réalisation

Type de formation / stage
Présentiel, À distance

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Modalités pédagogiques :
Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard
Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut- parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit de formation synchrone, permettant l'échanges direct et l'interactivité immédiat avec le formateur par les outils de Visio.
Apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.
Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.
Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.
Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE OU SA CAPACITÉ DE RÉSISTANCE AU QUOTIDIEN.

Nombre de Participant par session de formation :
En Inter-entreprises : Groupe de 8 personnes maximum en présentiel
En Intra-entreprise : Groupe de 12 personnes maximum
En distanciel: cours individuel ou collectif (nombre déterminé en amont en fonction de l'audit réalisé en amont)
Formation dispensée également en cours individuel.
Profil du formateur : formateur confirmé en développement personnel et à l'accompagnement au changement

Modalités d'évaluation :
Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par questionnaire de positionnement
A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)
Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

Programme

Qu'est-ce que la résilience ?

- Définition et concept de la résilience
- Les étapes de la résilience :
  - la résistance par la mise ne place de mécanismes de défense
  - le temps de l'intégration du choc et de la réparation

Identifier et comprendre son mode de fonctionnement

- Sa propre perception
- Ses réactions émotionnelles et comportementales
- Ses capacités

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :
72 24 01587 24

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE OU SA CAPACITÉ DE RÉSISTANCE AU QUOTIDIEN.

3 / 3

Mobiliser ses différentes ressources

- Psychologiques et mentales
- Physiques
- Relationnelles

Plan d'action personnalisé pour renforcer sa résilience

- Valoriser ses réussites et ses performances
- Développer l'estime de soi
- Prendre soin de son corps : sport, détente, sommeil, alimentation
- Discerner les opportunités dans les situations
- Modifier sa perception de manière positive
- Agir et prendre des décisions pour reprendre le pouvoir sur sa vie