

PROGRAMME DE FORMATION : *RÉSILIENCE EN ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL*

PRESENTATION GÉNÉRALE :

PROBLEMATIQUE

Être capable de résister face à l'adversité et d'être en mesure de s'adapter au changement et à l'incertitude.

PUBLIC CONCERNÉ

Tous publics : Entreprises & Particuliers

PREREQUIS

Aucun

PREREQUIS,

Aucun

MODALITES ET DELAI D'ACCES

Toutes nos formations se font en présentiel , mais si besoin nous pouvons basculer sur un mode distanciel

Accueil dans les meilleures conditions possibles des personnes en situation de handicap, dans la mesure où le handicap est compatible avec les objectifs de la formation ET avec les pré-requis d'entrée en formation. Ainsi, toute candidature respectant ces pré requis sera étudiée dans le respect de l'égalité de traitement.

Délais d'accès à la Formation : EN Inter selon Calendrier,

En Intra : Minimum 15 jours entre la prise en compte de la demande et le début de la Formation

OBJECTIFS

- Développer sa résilience au travail afin d'améliorer son bien-être et sa performance professionnelle
- Connaître ses bons comportements favorisant la résilience
- Identifier ses axes de progrès concrets

COMPETENCES / CAPACITES PROFESSIONNELLES VISEES

- Compréhension des enjeux et des mécaniques de la résilience
- Identification des comportements que l'on utilise efficacement
- Compréhension des comportements qui font défaut
- Outils pratiques pour le maintien ou le développement des comportements modèles

CONTENU DE LA FORMATION

JOUR 1 : DÉCOUVERTE DU MODÈLE

Qu'est-ce que la résilience ?

- En quoi est-elle importante en milieu professionnel ?

Les facteurs extérieurs à l'environnement pro :

- L'approche systémique

Présentation du modèle :

- L'approche scientifique et ses applications en entreprise

Les 4 grands domaines :

- Interconnexion entre les domaines

L'échelle REP :

- Les 7 éléments stratégiques de la résilience

Restitution des profils REP-7 :

- Débriefing collectif

Cahier d'exercices pratiques :

- Appropriation

JOUR 2 : RENFORCEMENT DES OUTILS STRATEGIQUES

Les outils concrets pour :

- Identifier ses valeurs et en comprendre les enjeux
- Comprendre et dynamiser ses forces personnelles
- Compenser l'énergie négative de l'environnement
- Identifier son niveau et ses facteurs de stress

Plan d'actions individuel

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

MOYENS PEDAGOGIQUES

AVANT LA FORMATION : Chacun remplit un questionnaire en ligne afin d'établir son Profil comportemental REP-7. Les résultats sont transmis directement à votre formateur.
PENDANT LA FORMATION : Remise à chaque participant de son classeur pédagogique + REP7 + Cahier d'exercices.

MODALITES :

Toutes nos formations se font en présentiel , mais si besoin nous pouvons basculer sur un mode distanciel

DUREE

2 journées de 7h soit 14h

METHODES :

- Pédagogie Participative
- Apport Théoriques et démonstration de l'animateur
- Exercices et Ateliers Pratiques
- Autodiagnostic
- Plan d'Actions
- Ancrage Pédagogiques
- Profil REP-7

DATES ET LIEUX

Voir Calendrier

FORMATEURS, ANIMATEURS ET INTERVENANTS

Louis Laurent LEGER, Consultant et Formateur en Management et gestion d'entreprises et communication
Coach spécialisé dans le coaching de dirigeant.
Enseignant PNL
Dirigeant de plusieurs entreprises.

SUIVI DE L'ACTION

Émargement par demi-journée
Attestation de Formation

EVALUATION DE L'ACTION

Évaluation de fin de Formation , Quizz ou Tour de Table

Évaluation de la prestation de formation « **à chaud** »

Évaluation des acquis au regard des objectifs attendus « **à froid** »

RESPONSABLE DE L'ACTION, CONTACT

Tifannie JASSEM – tifannie@upandgo.re – 06 93 00 83 22