

Renforcer sa résilience pour rebondir en cas d'échec

Nous sommes actuellement confrontés à des changements perpétuels et importants, des nouveaux défis, des ruptures, parfois, et face à de nouveaux paradigmes.

Dans ce contexte, plus que jamais, la résilience professionnelle devient une compétence incontournable.

Cette formation vous permettra d'en appréhender les composantes, et de développer des habitudes permettant de la développer.

Objectifs de la formation :

Envisager la résilience professionnelle comme un levier de performance pour son entreprise
Développer sa capacité à s'adapter en situation stressante, changeante et incertaine
Se (re) mettre en situation de ressource interne, après une situation difficile
Développer sa capacité à d'adapter, rebondir, et être constructif, durablement
Envisager l'échec de façon plus positive, et constructive
Développer des habitudes permettant de gérer une dynamique de résilience au travail

Objectifs pédagogiques :

- 1- Définir ce qu'est la résilience, en comprendre les caractéristiques
- 2- Sélectionner les capacités constitutives de cette compétence
- 3- Permettre de puiser dans ses ressources personnelles pour rebondir face aux défis

Prérequis :

Aucun prérequis

Durée et horaires :

1 journée soit 7h soit de 9h00-12h30 / 13h30-17h00.

Moyens pédagogiques et méthodes utilisées :

Suivi et évaluation : Méthode active et participative
Énoncés théoriques - Exercices d'application - Le stagiaire est évalué en début et en fin de formation.

Public :

Professionnels Libéraux et leurs salariés.

Contenu de la formation :

Matin (9h00-13h00)

I. La résilience, c'est quoi ?

- De quoi parle-t-on ? Définition(s) et exemples concrets, à partir de situations vécues - vidéo
- De l'importance de développer cette capacité en entreprise, dans un monde en perpétuel changement

II. Les différents moyens pour développer sa résilience, ou comment rester « entier » face à l'adversité

- Prendre conscience de son pouvoir de faire quelque chose en situation même extrême / traumatisante
- Mobiliser ses différentes ressources, renforcer ses forces en situation incertaine, tendue, difficile : ressources physiques, émotionnelles, relationnelles, mentales, personnelles ...

Après-midi (14h00-17h00)

- Donner du sens à ses actions

III. Changer ses habitudes pour développer sa résilience sur le long terme

- Revisiter et transformer sa propre notion de difficulté, incertitude, incapacité –exercice créatif métaphorique
- Utiliser des leviers puissants, néanmoins très simples, pour ancrer durablement sa résilience

Modalités d'évaluation :

Evaluation formative sous forme de questions-réponses, auto-diagnostic.

Intervenant :

Carine Dognin, formatrice et coach en efficacité personnelle et professionnelle, management humain, développement commercial et communication interpersonnelle.

Modalités et délais d'accès :

La pré-inscription se réalise sur notre site web.

L'inscription est validée à réception des pièces complémentaires demandées.

Un e-mail est envoyé afin de confirmer la formation accompagnée du livret d'accueil apprenant, les CGV et le règlement intérieur (disponibles en téléchargement sur notre site web)

Tarifs

L'ORIFF-PL s'occupe de la demande de prise en charge auprès du FIF-PL. Vous devez seulement suivre la procédure d'inscription.

2 jours par année civile, pris en charge par le FIF-PL, si le code APE de votre activité relève de ce fonds de formation.

Accesibilité

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Vous pouvez vous renseigner sur les conditions d'accès à notre formation auprès du référent handicap, Madame Kristel Malléjac.

Contact

Pôle Formation de l'ORIFF-PL
285, rue Alfred Nobel
34000
MONTPELLIER
04.67.69.75.14
formation@oriffplr.com

Version-V1 - mise à jour Octobre 2022