

### 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

### PROGRAMME

#### Etape 1 : Résilience physique : APAISER

- Comprendre le stress, l'évaluer et prévenir/ réduire le stress chronique
- Pratiquer des techniques de récupération efficaces

#### Etape 2 : Résilience émotionnelle : ACCUEILLIR

- Comprendre le rôle des émotions, identifier ses émotions et ses besoins
- Expérimenter la régulation émotionnelle
- Cultiver ses émotions positives

#### Etape 3 : Résilience mentale : MOBILISER

- Comprendre l'impact des pensées sur les émotions et comportements
- Se (re) connecter à ses ressources
- Identifier et mobiliser ses forces
- S'initier à la pleine conscience

#### Etape 4 : Résilience par l'action : TRANSFORMER

- Comprendre les impacts du changement et comment mieux le vivre
- Faire son autodiagnostic
- Identifier ses routines de résilience et son plan d'actions

#### Notre approche :

Notre programme est conçu pour que chacun puisse le suivre à son rythme et selon ses besoins.

- Il allie réflexion et mise en application, à travers des contenus inspirants (vidéos, audios), des exercices (tests, quiz) et des outils opérationnels.
- Tout au long du programme, le formateur assure un accompagnement individualisé via des échanges écrits ou oraux qui permettent de s'assurer de la bonne progression de l'apprentissage et de la personnalisation de l'enseignement.

### EVALUATION

À la fin de la formation, un quiz permet de s'assurer de la bonne compréhension du contenu pédagogique. Une évaluation de la satisfaction est ensuite réalisée.

Tél. : 02 48 48 12 37  
formation.clients@relyens.eu - [www.sofaxis.com](http://www.sofaxis.com)

**Adresse postale :** CS 80006 - 18020 Bourges Cedex  
**Siège social :** Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC - 335 171 096 RCS Bourges  
N° ORIAS 07 000814 - [www.orias.fr](http://www.orias.fr)

 ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001



### Référence formation : OV63



Environ 5h

### Modalité d'intervention



Programme digital



Devis sur demande

### VOUS ÊTES

Vous êtes impacté(e) par des changements professionnels (et/ou personnels) difficiles.

Vous souhaitez mobiliser vos forces pour mieux surmonter les difficultés.

### PREREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Elle peut être complétée par la formation en présentiel Renforcer sa résilience.

### LES PLUS

- Plus de 30 ans d'expérience auprès des acteurs territoriaux, et une expertise de vos environnements de travail.
- Un programme d'apprentissage innovant mixant expérience digitale et suivi à distance personnalisé.
- Des contenus validés par des experts reconnus.
- Des formateurs experts, issus du secteur territorial
- Pour aller plus loin, un accès à des bonus : des vidéos et contenus pédagogiques inspirants.



**sofaxis**

L'EXPERT EN ASSURANCE  
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens