

RENFORCER SA RESILIENCE

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

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 (mentale, émotionnelle, physique et par l'action)

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

EVALUATION

Tout au long de la formation des exercices ou des quiz permettent d'évaluer l'acquisition des connaissances, des compétences et l'atteinte des objectifs.

Une évaluation de la satisfaction des participants est recueillie en fin de formation.

Tél. : 02 48 48 15 15

formation.sofaxis@relyens.eu – www.sofaxis.com

Adresse postale : CS 80006 - 18020 Bourges Cedex

Siège social : Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC - Société de courtage d'assurance - 335 171 096 RCS Bourges
Enregistré à l'ORIAS sous le n° 07 000814 - www.orias.fr

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 24180125318
auprès du préfet de région de CENTRE-VAL DE LOIRE

 ISO 9001, ISO 14001, ISO 43001

Les informations contenues dans ce document sont strictement confidentielles et réservées à l'usage exclusif de l'interlocuteur. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Sofaxis est formellement interdite. Toute violation de ces droits est strictement interdite et sera poursuivie. Toute réimpression ou utilisation non autorisée sans la permission écrite de la Sofaxis est formellement interdite.

Référence formation : OV02



Date sur demande



1 jour (09h00-17h00)

Modalité d'intervention



Intra 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.

INTERVENANT

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

METHODES PEDAGOGIQUES

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

LES PLUS

Plus de 30 ans d'expérience auprès des acteurs territoriaux et une expertise de vos environnements de travail.



sofaxis

L'EXPERT EN ASSURANCE
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens