

La résilience : comment sortir de situations difficiles

Objectifs pédagogiques de la formation

- Comprendre (1) l'estime de soi, (2) la confiance en soi et (3) l'affirmation de soi
- Mieux se connaître pour mieux faire face aux situations difficiles (messages contraignants, croyances limitantes)
- Connaître les fondamentaux théoriques de la résilience
- Comprendre les 4 premières étapes pour sortir de situations difficiles.

Public concerné

- Managers
- Chefs de projets.
- La formation est accessible aux personnes en situation de handicap.

Prérequis

- Cette formation s'adresse aux Managers et aux Chefs de projets en prise de fonction ou en poste.

Niveau minimum de connaissances nécessaires à l'entrée en formation

- Pas de niveau minimum requis.
- **Formation inter-entreprises** : la vérification des prérequis se fait par l'organisme de formation et l'intervenant, lors de la préparation de la formation avec l'entreprise et le stagiaire
- **Formation intra-entreprise** : la vérification des prérequis se fait par l'entreprise, en collaboration avec l'organisme de formation et l'intervenant.

Moyens pédagogiques

- Apport théorique et méthodologique
- Support de présentation de la formation
- Echanges interactifs
- Echanges d'expérience entre le formateur et les participants
- Mises en situation des participants
- Tests de personnalité et/ou de comportements.

Moyens techniques

- Formation en salle
- Partie théorique réalisée en salle
- Mise en situation (jeux de rôles) en salle
- Salle de formation : minimum 10 places (+ si contraintes liées au Covid ou toute autre contrainte de distanciation)
- Vidéoprojecteur : 1
- Paperboard : 1
- Support pédagogique sous forme de classeur
- Remise d'un carnet de bord.

PROGRAMME

Introduction

Accueil des participants

- Déroulé de la formation
- Rappel des objectifs de la formation
- Tour de table et attentes des participants par rapport à la formation
- Présentation du programme détaillé de la formation
- Explications des modalités d'évaluation des connaissances acquises, en cours et/ou en fin de formation par le stagiaire
- Compléter la Fiche d'évaluation des acquis du stagiaire (partie « En début de formation »)
- Rappel des consignes de sécurité : voir règlement intérieur
 - 👤 De l'entreprise d'accueil si formation en intra-entreprise ou sur site d'une entreprise
 - 👤 De l'organisme de formation si formation dans des locaux hors entreprise

Contenu de la formation

JOUR 1

Matin – Etape 1 : LA CONFIANCE EN SOI

- Résilience définition : travail de groupe – késako ?
- Présentation du process global de résilience : les différentes étapes
- Retrouver la confiance en SOI
- Confiance et estime de soi
- 9 clés de la confiance en soi – messages contraignants
- Le cercle vertueux de la confiance en soi – croyances ressources/limitantes
- Application à un contexte opérationnel.

Après-Midi – Etape 2 : L'ACCEPTATION

- Acceptation d'une situation – ce qui est à ma portée ce qui est plus difficile ? Comment faire ? Travail de groupe
- La roue de l'acceptation : présentation
- Les différents niveaux d'acceptation
- Application à un contexte opérationnel
- Bouclage Jour 1.

JOUR 2

Matin – Etape 3 : RESTER EN MODE SOLUTION

- Tour de table : retour sur Jour 1 présentation du Jour 2
- Un conte pour commencer ?
- Impact de nos émotions

- Neurosciences : mode adaptatif/automatique – le stress
- Exercice de COHERENCE CARDIAQUE
- Le Triangle de Karpman – Le Triangle de Puissance
- Se centrer sur l'essentiel, identifier le positif
- Application à un contexte opérationnel.

Après-Midi – Etape 4 : SE REDONNER DES OBJECTIFS ET DU SENS

- Face à la situation se redonner un objectif SMART
- Faire son SWOT vs la situation
- Les 6 questions clé - les pièges dans la fixation d'un objectif
- Motivation intrinsèque – extrinsèque
- Re Motiver son équipe – le modèle SCARF
- Application à un contexte opérationnel
- Bouclage Jour 2.

Clôture de formation

Documents à compléter par les participants et à remettre au formateur

- Feuille(s) d'émargement (à signer au fur et à mesure)
- Fiche d'évaluation des acquis du stagiaire (partie « En fin de formation »)
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation

Tour de table

- La formation a-t-elle répondu aux objectifs et aux attentes ?

Dates

A définir

Durée

2 jours

Nombre participants

Nb mini : 4

Nb maxi : 8

Lieu

En fonction de la provenance
des participants

Intervenants potentiels

Nathalie MIELCAREK

Vivianne TREFFE

Olivier KWARCIAK

Michel KLINGLER

Compétences

- 20 ans d'expérience de Conseil en RH : Assessment, Diagnostic RH
Bilans de Stratégie de Carrière - Missions coaching
- Consultante en Transition de Carrière Psychologue - 29 ans
d'expérience en RH – Psychologue - Evaluation de compétences,
Assessment - Intervention RPS : identification des facteurs de stress
- Conseil et Formation RH en Entreprise : développement du
leadership, conduite du changement, accroître la performance, gérer
la relation, gestion du stress - Accompagnement dans la transition de
carrière et conduite d'entretien - développement des compétences
- Conduite du Changement, gestion des talents, gestion de la
performance

Evaluation des résultats de la formation

- Feuille d'émargement
- Attestation de présence
- Fiche d'évaluation à chaud de la formation
- Attestation de fin de formation avec évaluation du niveau d'acquisition des objectifs de la formation
- Modalités d'évaluation des connaissances acquises, en cours et/ou en fin de formation (possibilité de compléter certains questionnaires au moyen d'un QR code) :
 - ✔ Fiche d'auto-évaluation des stagiaires
 - ✔ Fiche d'évaluation à chaud de la formation
 - ✔ Tour de table avec un questionnement individuel
 - ✔ Questionnaire d'évaluation à froid de la formation pour le stagiaire
 - ✔ Exercices pratiques avec mise en situation pour chaque participant – débriefing de chaque séquence.

Contact cs@vehiculedefutur.com – MAJ 19/01/2024 CS