

DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE

Réf
RDEVPDEVRES-FBO14

Modalité
Présentiel

Durée
2.0 jour(s) - 14.0h

Nb stagiaires
10



OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Définir le concept de la résilience et son importance.
- Comprendre le fonctionnement et l'interaction entre résilience, stress et optimisme.
- Maîtriser le concept de résilience à travers le modèle SPARK et ses déclinaisons.
- Identifier votre profil DISC et adapter vos stratégies de résilience en fonction de votre fonctionnement naturel.
- Développer des stratégies cognitives, affectives, comportementales et de compréhension adaptée à chaque profil.
- Construire un plan de résilience personnalisé pour une application au quotidien.



A QUI S'ADRESSE CETTE FORMATION ?

Public

Toute personne souhaitant cultiver sa résilience.

Pré-requis

Aucun.



CONTENU

Comprendre la résilience et ses mécanismes

- Définir le fonctionnement et les origines de la résilience.
- Identifier les stratégies d'adaptation efficaces à développer pour traverser les difficultés.
- Découvrir la méthode SPARK Résilience.

Identifier son fonctionnement naturel avec le DISC

- Présentation des 4 profils DISC et de leurs réactions typiques sous pression.
- Les forces et faiblesses de chaque profil face au stress.

Comprendre le rôle des mécanismes de la pensée

- L'intérêt de la flexibilité cognitive dans notre résilience.
- Les perroquets de la perception (moralisateur, accusateur, défaitiste, etc.).
- Les techniques pour recadrer ses pensées et adopter une perception plus flexible.

Réguler ses émotions pour renforcer sa résilience

- Étiqueter ses émotions pour mieux les apprivoiser.
- Stratégies CAP : Captivantes, Apaisantes, Physiques.
- Exercice de cohérence cardiaque et pleine conscience.

Consolider et appliquer la résilience au quotidien

- Construire ses ressources et son mindset résilient.

Développer ses « muscles » de résilience

- Forces et confiance en soi : identifier et utiliser ses atouts naturels.
- Routines et rituels pour renforcer son bien-être.
- Optimisme et état d'esprit de développement : voir l'échec comme une opportunité.

SPARK et DISC : Adapter sa résilience à son environnement

- Comment chaque profil DISC peut optimiser sa résilience avec SPARK.
- Personnalisation des stratégies de régulation cognitive, émotionnelle et comportementale.

Réagir face à l'adversité

- Les stratégies comportementales.
- Communiquer avec assertivité.
- Avoir des clés pour gérer les conflits.
- Importance du réseau de soutien et des relations positives.

Développer la compréhension et donner du sens à l'adversité

- Transformer l'échec en apprentissage.
- Prendre du recul pour mieux comprendre.
- Donner une signification aux événements difficiles.
- Se préparer aux difficultés futures.

Construire un plan d'action personnalisé

- Identifier ses déclencheurs de stress et les réponses adaptées.
- Mettre en place une routine résilience quotidienne.
- Fixer des objectifs concrets à court et moyen terme.



PÉDAGOGIE

La méthodologie SPARK Résilience© (Situation, Perception, Affect, Knowledge/Compréhension) est au cœur de cette formation. Celle-ci permet d'apprendre à rebondir face aux difficultés du quotidien et à renforcer durablement sa résilience.

La formation est active, ponctuée de tables rondes, mises en situation, animation d'ateliers par les stagiaires, de tests psychologiques, de retours d'expériences, de jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, établir son plan de résilience.



GESTION DES ACQUIS

Méthodes d'évaluation

- **Évaluation pré-formative** : Une grille d'auto-positionnement est transmise aux stagiaires en amont de la formation un auto-diagnostic de leurs compétences.
- **Évaluation de suivi** : Une grille d'auto-positionnement est remplie de nouveau à l'issue de la formation par les stagiaires, pour l'évaluation du développement de leurs compétences en fin de formation.
- Une évaluation de satisfaction à chaud REZO est transmise aux stagiaires en fin de formation.
- **Évaluation des acquis** : Le formateur ou la formatrice remplit à son tour une grille de validation des acquis pour évaluer les compétences et connaissances acquises des stagiaires.
- Attestation de fin de formation REZO.



FORMATEUR ET PARTENAIRE

Cette formation est dispensée un coach professionnel certifié RNCP Niv. 7, spécialisé en gestion du stress, praticien PNL, facilitateur SPARK Résilience@ et certifié DISC et Forces Motrices.



ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les solutions d'aménagement.