

PROGRAMME DE FORMATION

Résilience professionnelle

PREREQUIS :

Aucun prérequis spécifique. Une connaissance de base en droit et en management est souhaitée.

OBJECTIFS DE LA FORMATION :

- Comprendre les mécanismes de la résilience et son importance en milieu professionnel.
- Acquérir des techniques pour développer sa résilience face aux situations de stress, aux changements et aux imprévus.
- Explorer les aspects juridiques liés à la santé mentale au travail, notamment la prévention des risques psychosociaux et les obligations de l'employeur.
- Élaborer des stratégies pour transformer les obstacles en opportunités de croissance personnelle et professionnelle.
- Construire un plan d'action pour renforcer sa résilience au quotidien.

DUREE : 1 jour (7 heures)

PUBLIC CONCERNE :

Dirigeants, managers, professionnels du droit, RH, juristes, entrepreneurs, et toute personne souhaitant renforcer sa résilience pour mieux faire face aux défis du milieu professionnel.

MODALITES ET DELAIS D'ACCES :

La formation est ouverte à l'inscription tout au long de l'année.

Les délais moyens pour débiter la formation dépendent de la période à laquelle vous souhaitez vous former. Néanmoins, nous pourrions débiter votre formation au plus tard sous 15 jours ouvrés suite au premier contact (hors délai de rétractation). Nous vous invitons à nous contacter pour en savoir plus.

TARIF : 800 HT/ 960 TTC

LIEU :

Formation réalisable en distanciel (en ligne) ou en présentiel (dans vos locaux ou dans un espace dédié). Le choix du format sera discuté lors de l'inscription, en fonction des préférences des participants et des contraintes logistiques.

MOYENS PEDAGOGIQUES :

- Évaluation des besoins et du profil des participants.
- Alternance de contenus théoriques et pratiques.
- Études de cas, cas pratiques, mises en situation.
- Supports de cours remis aux stagiaires en format numérique, quelle que soit la modalité choisie.
- En distanciel : Utilisation d'outils de visioconférence interactifs (Zoom, Teams) avec partage d'écran et tableau blanc virtuel.
- En présentiel : Utilisation de supports pédagogiques imprimés, tableau blanc, et matériels de projection.

MODALITES D'ÉVALUATION :

- Une évaluation initiale est réalisée pour évaluer le niveau de départ.
- Une évaluation finale est réalisée pour valider les acquis.

SUIVI DE L'EXECUTION :

- Une convocation est remise aux stagiaires avant la formation
- Une attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action est remise aux stagiaires après la formation
- Les supports de cours sont remis aux stagiaires en format numérique (distanciel) en format papier (présentiel).

ACCESSIBILITE :

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous vous invitons à nous contacter directement à l'adresse ac-kervoelen@lexclass.fr , afin d'étudier ensemble les possibilités de suivre la formation.

CONTENUS DE LA FORMATION :

Matinée (9h00 - 12h30) : Comprendre et développer la résilience professionnelle

1. Introduction et objectifs de la formation

- Présentation du programme et des enjeux liés à la résilience dans le milieu professionnel
- Identification des attentes et objectifs des participants

2. Les mécanismes de la résilience

- Comprendre les éléments clés de la résilience : adaptabilité, positivité, gestion des émotions
- Identifier les facteurs internes (attitudes, croyances) et externes (environnement, soutien social) qui influencent la résilience

3. Les aspects juridiques liés à la résilience au travail

- **Cadre légal** : les obligations de l'employeur en matière de prévention des risques psychosociaux et de promotion de la santé mentale
- Les droits des salariés : droit à la déconnexion, gestion du stress, protection contre le harcèlement
- Les dispositifs d'accompagnement pour favoriser la résilience au sein de l'entreprise (soutien psychologique, aménagement du temps de travail)

4. Atelier pratique : auto-diagnostic de sa résilience

- Réalisation d'un auto-diagnostic pour évaluer son niveau de résilience et identifier les domaines à renforcer
- Échanges en groupe pour partager les expériences et les stratégies de résilience personnelles

Après-midi (14h00 - 17h30) : Techniques et outils pour renforcer la résilience

5. Techniques pour développer la résilience

- Gérer les situations de stress et d'incertitude : exercices de relaxation, respiration, et recentrage
- Reprogrammer ses pensées : transformer les schémas négatifs en leviers de croissance
- Cultiver une attitude positive et apprendre à rebondir après un échec

6. Établir des limites et prendre soin de soi

- Apprendre à dire non et à fixer des limites pour préserver sa santé mentale.
- Savoir prendre du recul pour mieux gérer les situations professionnelles difficiles

7. Atelier pratique : Mise en situation et plan d'action

- Simulations pour appliquer les techniques de résilience dans des situations complexes (gestion de conflits, surcharge de travail, changements)
- Élaboration d'un plan d'action personnalisé pour renforcer sa résilience au quotidien
- Distribution de ressources complémentaires : fiches pratiques, outils numériques, bibliographie pour approfondir les techniques abordées

8. Clôture et évaluation

- Retour sur les apprentissages, évaluation des compétences acquises et remise des attestations.