



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70  
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY  
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :  
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE OU SA CAPACITÉ DE RÉSISTANCE AU QUOTIDIEN.



1 / 3



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

## Objectifs

Développer sa résilience pour mieux appréhender les situations stressantes, les crises, les conflits, les pressions, événements traumatisants, maladies...

Cette formation permet aux participants d'être capable de :

- Identifier sa propre perception face à une situation stressante de la vie ordinaire
- Comprendre son mode de fonctionnement et connaître ses distorsions cognitives et les réponses émotionnelles qui y sont associées
- Remettre en cause ses interprétations
- Modifier cette perception par différents outils
- Établir un plan d'action personnalisé en trouvant de nouvelles manières de contrôler ses réactions



**Durée de formation**

1 jour soit 7 heures



**Public**

Tout public



**Prérequis**

Aucun



**Niveau / Certification Obtenue**

attestation de formation et certificat de réalisation



**Type de formation / stage**

Présentiel, À distance

## Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

### Modalités pédagogiques :

Formation en présentiel : Salle équipée de matériel pédagogique : vidéoprojecteur, paperboard

Formation en distanciel : Il est nécessaire que chaque participant puisse avoir un poste informatique équipé de haut-parleurs et son, casque, accès à internet. Il s'agit de formation synchrone, permettant l'échange direct et l'interactivité immédiat avec le formateur par les outils de Visio.

Apports théoriques sont alternés avec des exercices pratiques de mise en situation professionnelle.

Possibilité d'adapter les exercices aux besoins des participants afin de rendre la formation plus opérationnelle.

Validation de la compréhension du stagiaire par le formateur à chaque étape du déroulé pédagogique.

Supports de formation (version numérique ou papier remis à chaque participant en fin de formation).



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

05 53 45 85 70  
CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

CRÉ@VALLÉE SUD

AVENUE DE BORIE MARTY  
24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

SIRET : 753 127 398 00026

DÉCLARATION D'EXISTENCE :  
72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE  
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,  
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET  
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT  
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ  
AU TRAVAIL

LANGUES  
ÉTRANGÈRES

# DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE OU SA CAPACITÉ DE RÉSISTANCE AU QUOTIDIEN.



2 / 3

## Nombre de Participant par session de formation :

En Inter-entreprises : Groupe de 8 personnes maximum en présentiel

En Intra-entreprise : Groupe de 12 personnes maximum

En distanciel: cours individuel ou collectif (nombre déterminé en amont en fonction de l'audit réalisé en amont)

Formation dispensée également en cours individuel.

Profil du formateur : formateur confirmé en développement personnel et à l'accompagnement au changement

## Modalités d'évaluation :

Avant la formation : audit des besoins et du niveau soit par entretien, soit par questionnaire de positionnement

A la fin de la formation : évaluation de la compréhension et de l'assimilation des savoirs et savoir-faire par le formateur par différentes méthodes d'évaluation (questionnement oral, exercices pratiques, tests, qcm)

Un questionnaire d'évaluation à froid est transmis 1 mois après la formation permettant de mesurer l'efficacité de l'action de formation.

## Programme

### Qu'est-ce que la résilience ?

- Définition et concept de la résilience
- Les étapes de la résilience :
  - la résistance par la mise en place de mécanismes de défense
  - le temps de l'intégration du choc et de la réparation

### Identifier et comprendre son mode de fonctionnement

- Sa propre perception
- Ses réactions émotionnelles et comportementales
- Ses capacités



# DÉVELOPPER SA RÉSILIENCE OU SA CAPACITÉ DE RÉSISTANCE AU QUOTIDIEN.



3 / 3

## Mobiliser ses différentes ressources

- Psychologiques et mentales
- Physiques
- Relationnelles

## Plan d'action personnalisé pour renforcer sa résilience

- Valoriser ses réussites et ses performances
- Développer l'estime de soi
- Prendre soin de son corps : sport, détente, sommeil, alimentation
- Discerner les opportunités dans les situations
- Modifier sa perception de manière positive
- Agir et prendre des décisions pour reprendre le pouvoir sur sa vie