



PERFORMANCES

37 Quater Rue Buffon, 84 000 AVIGNON

04.90.14.01.27

contact@rh-performances.com

[www.rh-performances.com](http://www.rh-performances.com)

**Durée :** 14 heures

**Dates :** à convenir

**Lieu :** inter ou intra

**Tarif :**

- Inter : 980.00€ HT / par personne

- Intra : à déterminer

### Public

Salarié en activité, manager et chef d'équipe, RH, leader de projets, et tous professionnels.

### Modalités et délais d'accès

Toute entreprise souhaitant bénéficier de cette action de formation peut se manifester auprès de RH Performances afin de s'inscrire. Cette formation est ouverte à tous, en tout temps.

### Prérequis

Aucun prérequis.

### Méthode Pédagogique :

Alternance entre apport théorique et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques tels que groupe de parole, coaching en binôme, test, groupe d'analyse de situations et pratiques professionnelles, jeux de rôle, jeux pédagogiques.

### Modalités d'évaluation :

- Écrire votre histoire de résilience
- Écrire son utilisation des pratiques de la flexibilité émotionnelle
- Écrire son utilisation des pratiques de l'agilité émotionnelle + visionner 2 vidéos.
- Écrire son utilisation des stratégies de la réaction responsable et respectueuses.

### Accessibilité :

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Contactez-nous pour envisager si besoin des

## PROGRAMME DE FORMATION

### Transformer les émotions en leviers de rebond

Gestion du stress

### Objectifs

- Renforcer sa résilience personnelle et professionnelle face aux situations de stress et d'adversité.
- Développer sa flexibilité cognitive pour adapter ses schémas de pensée et ses stratégies d'action.
- Maîtriser des techniques de régulation émotionnelle pour prendre des décisions efficaces sous pression.
- Mettre en œuvre des stratégies d'adaptation concrètes et durables.
- Construire un plan de résilience personnalisé fondé sur ses ressources et le modèle SPARK®.

### Programme

#### La résilience et la flexibilité mentale

- Explorer la notion de résilience et identifier les principaux leviers pour faire face à la situation actuelle.
- Remettre en question sa perception habituelle des situations et développer sa flexibilité et son adaptabilité dans sa façon de penser.

#### Réguler ses émotions pour mieux décider

- Apprendre et pratiquer différentes stratégies de régulation émotionnelle afin d'améliorer sa résilience.
- Réagir de manière adéquate face à l'adversité, comprendre et explorer différentes stratégies pour faire face à la situation.

#### Muscler la résilience

- Trouver du sens dans l'adversité, explorer le concept de croissance post-traumatique et identifier comment faire émerger des éléments positifs d'une situation difficile.
- Identifier les « muscles » de la résilience (émotions positives, relations positives, ressources personnelles) et renforcer ses ressources en identifiant des activités ressourçantes et en resserrant ses liens.

#### Instaurer les ressorts de sa résilience

- Développer ses forces et renforcer sa confiance en soi afin de soutenir sa résilience, en s'appuyant sur ses réussites et ses qualités pour rebondir.
- Ancrer la résilience dans la vie personnelle et professionnelle afin de construire une base solide pour l'avenir et instaurer durablement les ressorts de sa résilience.
- Définir ses ressources SPARK®.

### Bénéfices

- Acquérir des outils concrets afin de renforcer sa résilience et sa capacité d'adaptation face aux difficultés, en développant sa flexibilité cognitive, sa régulation émotionnelle et les compétences clés permettant de transformer les situations de stress ou de changement en opportunités de croissance, tout en favorisant une prise de décision plus efficace et en contribuant à la prévention des risques psychosociaux au sein de l'organisation.