
ADEM - FORMATIONS

Développer sa résilience pour passer du stress à la sérénité

Public :

Toute personne confrontée à des changements importants et/ou des situations stressantes et qui souhaite développer des ressources pour y faire face.

Prérequis :

Aucun prérequis n'est nécessaire pour suivre cette formation.

Durée : 3 jours

Dates ou période : A définir

Nombre de participants par session : Minimum 1 - Maximum 12

Modalités et délais d'accès

Inscription à réaliser au moins 10 jours avant le démarrage de la formation.

Lieu :

Formation effectuée sur site dans les locaux du client ou en distanciel

Pour les personnes en situation de handicap, nous mettrons tout en œuvre pour vous accueillir ou pour vous réorienter. Vous pouvez nous contacter au 01 88 33 67 46

Tarifs : - À partir de 2700€HT

Objectif de la formation et compétences visées

À l'issue de la formation, le participant sera capable de mettre en œuvre les compétences suivantes :

- Développer une meilleure conscience de soi
- Améliorer l'auto-régulation émotionnelle
- Développer son agilité mentale
- Cultiver l'optimisme
- S'appuyez sur ses forces de caractère
- Renforcer ses connexions aux autres

Mise à jour le 02/01/2023

ADEM - 75 av. Parmentier - 75011 PARIS - ☎ : 01 88 33 67 46 – Port : 06 85 40 15 21

NDA 11752552475 | SARL au CAPITAL DE 7 622€ | RCS Paris B 403 133 069 | SIRET 403 133 069 00027 | NAF 8559A

ADEM - FORMATIONS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

Cette formation permet aux participants d'intégrer l'intérêt des mécanismes de résilience et de développer l'adaptabilité à plusieurs niveaux. Alternant apporte théorique et pratique, elle rend possible l'élaboration d'un plan de résilience personnel qui permet une véritable stratégie afin de mieux gérer les obstacles autant sur le plan professionnel que personnel.

PROGRAMME :

1/ Repérage des réactions au stress :

- ✓ Repérer la réaction du corps au stress
- ✓ Repérer les marqueurs du stress
- ✓ Quels sont mes signaux d'alertes (physiologique, mental, émotionnel, relationnel)
- ✓ Évaluer son propre niveau de stress

2/ Maîtriser le stress par étapes:

- ✓ Éliminer les stress inutiles
- ✓ Apprenez à vous recharger
- ✓ Changer votre vision du stress et transformer la en moteur

3/ Cultiver vos forces de caractère :

- ✓ Découvrez les forces de caractère et les « valeurs en action »
- ✓ Identifiez vos forces de caractère dominant
- ✓ Développer vos forces de caractère
- ✓ Activez vos forces de caractère

4/ La dimension relationnelle de la résilience : renforcez votre cercle relationnel

- ✓ Appuyez-vous sur vos relations pour développer votre résilience
- ✓ Tirer les bénéfices de vos relations et formez des relations saines
- ✓ Utiliser l'écoute active et le dialogue conscient pour développer votre résilience
- ✓ Expérimentez l'écoute active

Mise à jour le 02/01/2023

ADEM - 75 av. Parmentier - 75011 PARIS - ☎ : 01 88 33 67 46 – Port : 06 85 40 15 21

NDA 11752552475 | SARL au CAPITAL DE 7 622€ | RCS Paris B 403 133 069 | SIRET 403 133 069 00027 | NAF 8559A

ADEM - FORMATIONS

5/ Découvrez l'importance de la gratitude dans la résilience et la développer

- ✓ Découvrez les relations entre résilience et les bénéfices de la gratitude
- ✓ Développer votre capacité à exprimer de la gratitude
- ✓ Découvrez des techniques pour développer la gratitude

6/ Intégrer l'importance de l'échec et la vulnérabilité pour renforcer la résilience .

- ✓ Découvrir pourquoi apprendre à échouer est essentiel
- ✓ Apprendre à assumer la vulnérabilité
- ✓ Développer une résilience à la honte

7/ Adopter un état d'esprit de croissance et d'agilité

- ✓ Différencier l'état d'esprit fixe et l'état d'esprit de croissance

8/ Nourrissez votre résilience par l'autorégulation

- ✓ Intéressez-vous à votre sommeil et comprendre l'importance du sommeil
- ✓ Découvrir l'intérêt de la pleine conscience
- ✓ Pratiquer la pleine conscience

9/ Développer l'optimisme pour ancrer la résilience

- ✓ Découvrir les avantages d'être optimiste
- ✓ Choisissez le mode d'explication des optimistes
- ✓ Booster votre optimisme

10/ Construisez votre propre plan de résilience accordé à vos valeurs éthiques

- ✓ Découvrir l'intérêt d'un plan de résilience personnel
- ✓ Comprenez la méthode de design Thinking
- ✓ Activer les leviers de la motivation

Mise à jour le 02/01/2023

ADEM - 75 av. Parmentier - 75011 PARIS - ☎ : 01 88 33 67 46 – Port : 06 85 40 15 21

NDA 11752552475 | SARL au CAPITAL DE 7 622€ | RCS Paris B 403 133 069 | SIRET 403 133 069 00027 | NAF 8559A

ADEM - FORMATIONS

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES :

- ✓ Alternance permanente de temps d'apports théoriques courts et de temps d'appropriation personnelle, la formation est construite pour solliciter la participation individuelle ou collective de tous les participants. Elle alterne ainsi exposés théoriques, tests de mesure et d'évaluation, exercices et expérimentation émotionnelle et corporelle.
- ✓ Un travail progressif et personnalisé est proposé afin que chacun devienne acteur des changements qu'ils souhaitent mettre en place dans son environnement professionnel.

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION:

- ✓ Des formateurs très expérimentés, alliant compétences médicales et en santé naturelle, avec la maîtrise de l'animation des dynamiques de groupe intra et interpersonnelles
- ✓ Un processus d'appropriation des changements proposés qui s'appuie sur l'intégration progressive des savoirs pour en faciliter la mise en œuvre.
- ✓ Une place essentielle faite à l'expérimentation personnelle par des exercices pratiques, tests, jeux, travaux de groupe, feed-back

Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation :

- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrement des formations

Modalités pédagogiques :

- ✓ Alternance permanente de temps d'apports théoriques courts et de temps d'appropriation personnelle, la formation est construite pour solliciter la participation individuelle ou collective de tous les participants. Elle alterne ainsi exposés théoriques, tests de mesure et d'évaluation, exercices et expérimentation émotionnelle et corporelle.
- ✓ Un travail progressif et personnalisé est proposé afin que chacun devienne acteur des changements qu'ils souhaitent mettre en place dans son environnement professionnel.

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique et transmis aux participants par mail à la fin de la formation

Mise à jour le 02/01/2023

ADEM - 75 av. Parmentier - 75011 PARIS - ☎ : 01 88 33 67 46 – Port : 06 85 40 15 21

NDA 11752552475 | SARL au CAPITAL DE 7 622€ | RCS Paris B 403 133 069 | SIRET 403 133 069 00027 | NAF 8559A

ADEM - FORMATIONS

PROFILS DES ANIMATEURS:

- **Olivier COUREAUT** : Consultant-formateur en développement personnel ; 25 ans d'expériences professionnelles majoritairement en DRH et Responsable formation ; Un double cursus unique : MBA management international ESSEC (1995) puis praticien de santé Naturopathe au CENATHO (2008). Un long parcours de formations en communication inter et intrapersonnelle, approches psychocorporelles, puis relation d'aide par l'Approche Non-Directive Créatrice selon l'approche de Colette Portelance.
- **Marie-Claude VINCENT** : médecin psychiatre, instructrice de méditation de pleine conscience (programme MBSR de réduction du stress, programme MBCT de réduction des rechutes dépressives) formation en gestion du stress auprès d'équipe et de soignants, supervision et accompagnement d'équipes.

Modalités d'évaluation d'atteinte des objectifs de la formation

- Évaluation individuelle du profil, des attentes et des besoins du participant avant le démarrage de la formation
- Évaluation des compétences en début et en fin de formation
- Évaluation des connaissances à chaque étape de la formation (via questionnaires, exercices, travaux pratiques, entretiens avec le formateur)
- Questionnaire d'évaluation de la satisfaction en fin de formation

Moyens permettant le suivi et l'appréciation des résultats

- Feuilles de présences signées des participants et du formateur par demi-journée
- Attestation de fin de formation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation.

Moyens pédagogiques et techniques d'encadrement des formations

Modalités pédagogiques :

- Évaluation des besoins et du profil du participant
- Apport théorique et méthodologique : séquences pédagogiques regroupées en différents modules
- Contenus des programmes adaptés en fonction des besoins identifiés pendant la formation.
- Questionnaires, exercices et étude de cas
- Réflexion et échanges sur cas pratiques
- Retours d'expériences
- Corrections appropriées et contrôles des connaissances à chaque étape, fonction du rythme de l'apprenant mais également des exigences requises au titre de la formation souscrite.

Mise à jour le 02/01/2023

ADEM - 75 av. Parmentier - 75011 PARIS - ☎ : 01 88 33 67 46 – Port : 06 85 40 15 21

NDA 11752552475 | SARL au CAPITAL DE 7 622€ | RCS Paris B 403 133 069 | SIRET 403 133 069 00027 | NAF 8559A

ADEM - FORMATIONS

Éléments matériels :

- Mise à disposition de tout le matériel informatique et pédagogique nécessaire
- Support de cours au format numérique projeté sur écran et transmis au participant par mail à la fin de la formation

Référent pédagogique et formateur :

Chaque formation est sous la responsabilité du directeur pédagogique de l'organisme de formation ; le bon déroulement est assuré par le formateur désigné par l'organisme de formation.

Mise à jour le 02/01/2023

ADEM - 75 av. Parmentier - 75011 PARIS - ☎ : 01 88 33 67 46 – Port : 06 85 40 15 21

NDA 11752552475 | SARL au CAPITAL DE 7 622€ | RCS Paris B 403 133 069 | SIRET 403 133 069 00027 | NAF 8559A