

## Présentation

---

Cette formation vous permettra de comprendre le concept de la résilience au travail et comment la développer. En alliant théorie et pratique, vous aurez les connaissances et les outils nécessaires pour gagner en efficacité et sérénité

## Objectifs

---

- S'approprier un modèle simple et pratique pour développer sa résilience
- Mobiliser ses ressources et identifier ses limites
- S'adapter aux situations pour transformer les obstacles en victoires



### Public visé

Tout professionnel du secteur sanitaire, médico-social et social.



### Durée

2 jours

## Prérequis

---

Pas de prérequis nécessaires

## Programme

---

### S'approprier un modèle simple et pratique pour développer sa résilience

- Définir la résilience en milieu professionnel, son fonctionnement et les facteurs qui l'influencent
- Les différents types de résilience
- Définir ses objectifs et identifier ses besoins

### Mobiliser ses ressources et identifier ses limites

#### • Les ressources relationnelles

- ✓ Installer durablement des relations de confiance, fructueuses avec ses interlocuteurs
- ✓ Oser aller vers les autres.
- ✓ Développer son réseau.

#### • Les ressources mentales

- ✓ Faire preuve d'objectivité et de rationalité.
- ✓ Penser positif
- ✓ Identifier ses limites

#### • Les ressources physiques

- ✓ Identifier les sources du stress et gérer ses émotions
- ✓ Développer son assertivité

#### • S'adapter aux situations pour transformer les obstacles en victoires

- ✓ La flexibilité cognitive pour s'adapter à des situations nouvelles ou imprévues
- ✓ La posture orientée solution pour enrayer la dynamique de l'échec
- ✓ L'élaboration de stratégies pour retrouver un équilibre et un bien-être au travail

## Intervenant

---

Formateur / consultant psychologue

## Méthodes pédagogiques

---

Notre approche se concentre sur une pédagogie active et réflexive, plaçant le participant au centre de la formation. Nous privilégions une dynamique de groupe en utilisant des méthodes variées. L'expérience professionnelle de chacun est exploitée pour faciliter l'application des connaissances dans les situations de travail.

## Modalités d'évaluation des acquis

---

A la fin de la formation les acquis des participants sont évalués à l'aide de divers outils tels que : quiz, études de cas, mise en situation.

## Accessibilité handicap

---

ARABESQUE demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adapter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, et de prendre en compte les moyens de compensation du handicap.

### € Tarif

INTRA. Nous consulter  
INTER. 350€/jour

### Effectif

INTRA. Entre 8 et 12 personnes au maximum  
INTER. Entre 6 et 12 personnes au maximum