



Développer

SA RÉSILIENCE

Objectifs de la formation

- Comprendre les concepts de résilience et de stress.
- Identifier les facteurs qui renforcent la résilience personnelle.
- Développer des stratégies pratiques pour améliorer sa propre résilience.
- Apprendre à soutenir les autres dans leur processus de résilience.
- Mettre en place un plan d'action personnel pour la résilience.

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Ateliers pratiques et interactifs.
- Études de cas réels.
- Exercices individuels et en groupe.
- Discussions et échanges d'expériences.
- Apports théoriques via des supports visuels et écrits.

Modalité d'évaluation

Un suivi personnalisé sera proposé après la formation pour aider les participants à mettre en œuvre leur plan d'action. Une évaluation de la satisfaction sera également réalisée pour améliorer la formation.

Formation "distanciel/présentiel"

La formation est proposée en présentiel, avec une option de distanciel prévue sur demande, sous réserve d'un nombre minimum de participants.

TARIF (indicatif)

490 €

Le coût de la formation est de 490 € par participant, incluant les supports de formation.

FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

**Nouveauté
2025**

- Un questionnaire d'évaluation des connaissances avant et après la formation.
- Un suivi à 3 mois pour évaluer l'application des compétences acquises.

Présentation et débouchés

La formation vise à aider les participants à acquérir des compétences pour faire face aux défis et aux situations stressantes de manière positive. Cette formation est destinée à des professionnels de divers secteurs (santé, éducation, entreprise) et à toute personne souhaitant améliorer sa capacité d'adaptation face aux difficultés. Les débouchés incluent une meilleure gestion du stress, une amélioration des relations interpersonnelles et une capacité accrue à surmonter les obstacles.

Durée

14 H

La formation se déroule sur 2 jours.

Programme

7 étapes

- Introduction à la résilience : définitions et enjeux.
- Les mécanismes du stress et leurs impacts.
- Exercices pratiques : auto-évaluation de sa résilience.
- Stratégies de développement de la résilience.
- Mise en pratique : jeux de rôle et études de cas.
- Élaboration d'un plan d'action personnel.
- Évaluation et clôture.



FORMATION ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Pour nous faire parvenir d'éventuels besoins spécifiques, nous écrire à : cfp02@cfp02.info

CERTIFICATION

Attestation de formation en Développer sa Résilience.