

Résilience en Environnement Professionnel

Développer et Maintenir - Phase 1 : Résilience Individuelle

Introduction

Même s'il est entendu que certains aspects de notre personnalité nous conduisent naturellement à être résilient, il y a désormais un consensus sur le fait qu'il s'agit d'un processus dynamique susceptible d'être développé et modifié.

Ce qui signifie donc que :

1. **La résilience peut être développée.**
2. **Elle doit être l'objet d'une analyse** afin de déterminer et maintenir les pensées et les actions qui permettront de s'adapter à chaque changement de situation.

Le profil de Résilience Individuel est une mesure basée sur le **modèle REP (Résilience en Environnement Professionnel)** qui évalue la résilience individuelle des employés. Elle compte **7 éléments** reconnus nécessaires au développement de la résilience **comprenant chacun 3 indicateurs** spécifiques.

A partir de ses résultats chacun pourra mettre en œuvre **un plan d'actions concret et opérationnel** pour maintenir, renforcer ou développer sa résilience.

Public

Tous publics.
Entreprises.
Particuliers.

Pré-requis

Avant le séminaire, chaque participant répond à un questionnaire en ligne dont le traitement confidentiel par informatique permet d'établir le profil de résilience du participant.

Modalités et délais d'accès

Nos prestataires hôteliers sont des établissements permettant l'accès des personnes à mobilité réduite. Nous consulter pour toute question relative à l'accessibilité de nos formations aux personnes en situation de handicap.

Suite à l'organisation logistique, technique, pédagogique et financière lors des divers échanges et le devis et la convention signés, la formation peut se dérouler dans les 3 semaines calendaires suivantes.

Durée de la formation

2 jours



Objectifs pédagogiques

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- **Développer** sa résilience au travail afin d'améliorer son bien-être et sa performance professionnelle.
- **Connaître** ses bons comportements favorisant la résilience.
- **Identifier** ses axes de progrès concrets.
- **Prendre conscience** de l'impact de sa communication et ou de son management sur la résilience de ses collaborateurs et collègues.

Compétences visées

- Connaissance du concept de résilience en entreprise
- Connaissance de l'origine du modèle REP-7 et du test.
- Connaissance de l'approche systémique et de ses différents bénéfices.
- Connaissance de l'Echelle REP.
- Capacité à interpréter efficacement son profil.
- Capacité à déployer un plan d'actions personnel efficace.
- Capacité à stimuler la résilience de ses collaborateurs et ou collègues.

Fiche actualisée en janvier 2025

Méthode pédagogique

Pédagogie participative.
Apports théoriques et démonstration de l'animateur.
Exercices et ateliers pratiques.
Autodiagnostic.
Profil REP.

Moyen d'évaluation

Évaluation pratique et théorique avec l'outil digital KLAXOON.

Programme détaillé

14h réparties sur 2 jours / Accueil à partir de 8h00
Formation de 8h 30 à 12h 00 puis de 13h00 à 16h 30

J1 : Découverte du modèle

- **Qu'est-ce que la résilience ?**
Concept général, domaines d'application, définition.
- **Origine du modèle REP-7**
- **Pourquoi développer la REP ?**
L'environnement, l'état de résilience, les bénéfiques.
- **L'approche systémique**
Les 4 niveaux d'études, les 3 instruments de mesure.
- **Les 6 points essentiels à retenir**
Conseils, recommandations.
- **Le test REP-7**
Élaboration, fiabilité.
- **Le contenu de la REP**
4 grands domaines, 7 dimensions stratégiques.
- **Restitution des profils REP-7**
Débriefing (confidentialité individuelle préservée).

J2 : Appropriation des outils stratégiques

- **Favoriser la REP chez les autres** Collaborateurs / Collègues.
*Qualités d'un bon manager.
Accompagner les changements.*
- **Plan de d'actions**
*Stratégie générale, étapes et règles.
Pérenniser les changements.*
- **Plan de développement individuel**
Les actions à mettre en œuvre.
- **Comprendre le stress et mieux se situer**
*Formes, facteurs, symptômes.
Auto-évaluations.*

Tarifs

Intra-entreprises:

3000 € HT, soit 3255 € TTC pour un groupe de 10 apprenants maximum.
(hors prestation hôtelière). Ajouter 160 € HT soit 173,60 € TTC par personne pour le Profil Résilience individuelle.

Inter-entreprise:

Particulier: 750 € HT*,
soit 813,75 € TTC par personne

Entreprise: 960 € HT*,
soit 1 041,60 € TTC par personne.

***Comprenant :** profil REP individuel , animation, supports pédagogiques, salle de formation, accueil petit déjeuner et pause café matin et apm.

Organisation

Participants : min 4 personnes
max 10 personnes

AVANT LA FORMATION

- Chacun remplit un questionnaire en ligne afin d'établir son Profil comportemental de Résilience
- Le lien internet est communiqué par votre formateur après votre inscription.
- Les résultats sont transmis directement à votre formateur certifié.

PENDANT LA FORMATION

- Remise à chaque participant de son classeur pédagogique + Fiches théoriques + Fiches ateliers + Profil de Résilience individuelle + Cahier d'exercices et conseils pratiques

A L'ISSUE DE LA FORMATION

- Remise à chaque participant d'une attestation de formation.