

Résilience professionnelle et performance durable

Formation pratique — 2 jours — 14h00

3 000 € H.T.

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Face à l'accélération des transformations, à la pression des résultats et aux aléas du quotidien professionnel, savoir rebondir et maintenir son efficacité dans la durée est devenu une compétence clé. Cette formation vous aide à comprendre vos mécanismes de stress, à renforcer votre capacité de récupération et à développer des ressources internes durables pour performer sans vous épuiser.

PRÉ-REQUIS

Pré-requis : Aucun prérequis.

PUBLIC

Public concerné : Tout professionnel souhaitant renforcer sa résistance au stress, prévenir l'épuisement et développer une performance durable.

RÉSULTATS ATTENDUS DE LA FORMATION (OBJECTIFS)

Le bénéficiaire de la formation sera capable de :

- 1 Comprendre les mécanismes du stress et de la résilience
- 2 Identifier ses ressources personnelles et ses stratégies d'adaptation
- 3 Développer des pratiques concrètes de régulation émotionnelle
- 4 Maintenir un niveau d'énergie et de motivation durable
- 5 Construire un plan de développement de sa résilience professionnelle

HORAIRES ET DURÉE

Durée : 14 heures — 2 jours de 9h00 à 12h30 et de 14h00 à 17h30.

LIEU

Lieu : Formation dispensée dans les locaux de l'entreprise cliente.

MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Inscription par mail à beperfconsulting@gmail.com La formation peut être organisée rapidement selon les disponibilités des participants. Un questionnaire de recueil des besoins est envoyé avant la formation.

Accès possible à la formation dans un délai de 7 jours postérieure à la signature de la convention de formation et/ou de 15 jours postérieure à la signature d'un contrat de formation, permettant le respect du délai de rétractation du client particulier, après avoir rempli un formulaire d'analyse du besoin.

Si vous rencontrez des difficultés ou pour toute question, contactez-nous à beperfconsulting@gmail.com pour nous en faire part afin que nous puissions vous accueillir au mieux.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

La formation alterne apports conceptuels illustrés et mises en pratique sur situations réelles. Exercices individuels, travaux en binômes et sous-groupes, jeux de rôle et simulations. Un support de cours et des fiches outils sont remis à chaque participant. Groupe limité à 12 participants maximum.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un questionnaire de positionnement individuel est envoyé à chaque participant avant la formation. L'évaluation est continue : exercices pratiques, mises en situation et débriefs. Un questionnaire de satisfaction à chaud est complété en fin de formation. Un questionnaire de satisfaction à froid est envoyé par mail à J+30.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Si vous rencontrez des difficultés ou que vous vous questionnez sur des aménagements particuliers, contactez-nous à beperfconsulting@gmail.com pour nous en faire part afin que nous puissions vous accueillir au mieux.

Notre organisme tente de donner à tous les mêmes chances d'accéder à la formation professionnelle continue. Nous mettons tout en œuvre dans la mesure du possible pour intégrer à nos programmes des personnes en situation de handicap en adaptant les modalités de nos formations conformément à la Loi du 11 février 2005 pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

FORMATEUR

La formation est animée par **Linda OUACHEK** – Be & Perf Consulting, formatrice spécialisée en communication, management et dynamiques d'équipe. Les outils mobilisés incluent l'Analyse Transactionnelle, la CNV, l'Ennéagramme et les Niveaux Logiques de Dilts.

En cas d'indisponibilité d'un formateur, la formation peut être animée par un autre formateur.

SANCTION DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, une attestation individuelle de formation est remise à chaque participant. Ce document mentionne l'intitulé de la formation, les objectifs, la durée et les dates de réalisation.

TARIF

3 000 € H.T. pour le groupe (4 à 12 participants). Devis personnalisé sur demande.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

- Taux de satisfaction à chaud : mesuré en fin de chaque session via questionnaire individuel
- Taux de satisfaction à froid : mesuré à J+30 via questionnaire envoyé par mail
- Taux d'atteinte des objectifs : évalué via questionnaire de positionnement amont/aval

Taux de réussite :

Taux de satisfaction :

PROGRAMME DÉTAILLÉ DE LA FORMATION

1 — Comprendre le stress et la résilience

- Le stress : mécanismes physiologiques, cognitifs et émotionnels
- Bon stress et mauvais stress : le modèle de Yerkes-Dodson

- La résilience : définition, facteurs protecteurs, ressources internes
- Exercice : cartographier ses propres stressseurs et ressources
- Les Niveaux Logiques de Dilts : trouver ses ancrs de stabilité
- Lancement du plan de développement de la résilience

2 — Réguler ses émotions et récupérer

- Le rôle des émotions : signaux d'information et d'action
- Techniques de régulation émotionnelle : respiration, ancrage, recadrage cognitif
- Gérer les pensées limitantes et renforcer le discours intérieur positif
- Récupération active : micro-pauses, hygiène de vie, déconnexion
- Exercice : expérimentation de techniques de régulation
- Enrichissement du plan de développement de la résilience

3 — Construire une performance durable

- Clarifier ses valeurs et ses priorités pour éviter la dispersion
- Fixer des limites saines et dire non avec assertivité
- Développer un leadership de soi : autonomie, sens, maîtrise
- Exercice : construction de sa charte personnelle de performance durable

4 — Ancrer les acquis

- Mise en situation finale sur situations réelles de pression
- Retours individuels du formateur sur grille critériée
- Évaluation à chaud de la formation
- Finalisation du plan de développement : objectifs, pratiques quotidiennes, planning