

Optimiser sa résilience professionnelle pour gagner en efficacité et sérénité

Transformer les contraintes du quotidien en énergie motrice

Code
701422

Durée
1 jour / 7 heures

Tarif Inter*
1055 € HT

*Repas inclus (en présentiel)

PUBLIC

Toute personne souhaitant développer sa résilience au quotidien

PRÉ-REQUIS

Aucun prérequis nécessaire

NIVEAU D'EXPERTISE

Fondamentaux

LES POINTS FORTS

Méthodes interactives variées pour combiner théorie et pratique

Cycle complet d'apprentissage avec évaluations personnalisées à chaque étape

Outils concrets applicables en situation professionnelle

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Dispositif de formation structuré autour du transfert des compétences
- Acquisition des compétences opérationnelles par la pratique et l'expérimentation
- Apprentissage collaboratif lors des moments synchrones
- Parcours d'apprentissage en plusieurs temps pour permettre engagement, apprentissage et transfert
- Formation favorisant l'engagement du participant pour un meilleur ancrage des enseignements

SATISFACTION ET EVALUATION

- L'évaluation des compétences sera réalisée tout au long de la formation par le participant lui-même (auto-évaluation) et/ou le formateur selon les modalités de la formation.
- Evaluation de l'action de formation en ligne sur votre espace participant :
 - ▶ A chaud, dès la fin de la formation, pour mesurer votre satisfaction et votre perception de l'évolution de vos compétences par rapport aux

Objectifs pédagogiques

- Comprendre et mesurer sa résilience professionnelle
- Identifier son potentiel et ses limites
- Engager le changement et transformer les obstacles
- Retrouver l'équilibre et le bien-être au travail
- Installer des relations de confiance durables

Programme de la formation

Engagement

Vous vous engagez dans votre formation.

Connectez-vous sur votre espace participant pour compléter votre questionnaire préparatoire et démarrer votre parcours : quiz le "saviez-vous ?", auto-positionnement. Votre formateur reçoit vos objectifs de progrès

Comprendre et mesurer sa résilience professionnelle

Expliquer les mécanismes de la résilience

- Définir la résilience et ses applications professionnelles
- Identifier les différents types de résilience
- Analyser son fonctionnement et les facteurs qui l'influencent

Diagnostiquer sa situation actuelle

- Évaluer son profil de personnalité et engagement professionnel
- Mesurer sa gestion des émotions, du stress et de la pression
- Analyser sa confiance et estime de soi professionnelle
- Atelier : Réaliser une cartographie de ses ressources internes et facteurs de vulnérabilité

Identifier son potentiel et ses limites

Cartographier ses forces et compétences

- Recenser ses forces, compétences et talents naturels
- Identifier ses valeurs et qualités fondamentales

objectifs de la formation. Avec votre accord, votre note globale et vos verbatims seront publiés sur notre site au travers d'Avis Vérifiés, solution Certifiée NF Service

- ▶ A froid, 60 jours après la formation pour valider le transfert de vos acquis en situation de travail
- Suivi des présences et remise d'une attestation individuelle de formation ou d'un certificat de réalisation

ACCOMPAGNEMENT FORMATION À DISTANCE

En cas de nécessité, une assistance technique et pédagogique est joignable entre 8h30 et 18h (jours ouvrés):

- par téléphone : 01 83 10 10 10
- par mail : care-formation@lefebvre-dalloz.fr

Une réponse immédiate est apportée ; si besoin, le demandeur est mis en relation avec un expert dans un délai maximum de 48h.

- Reconnaître ses limites et axes de progrès sans jugement

Développer sa connaissance de soi

- Utiliser des outils de diagnostic de personnalité
- Confronter sa perception personnelle avec le feedback d'autrui
- Identifier ses zones de confort et d'inconfort
- Exercice : Construire un plan de progrès personnalisé avec objectifs SMART

Engager le changement et transformer les obstacles

Définir son objectif de changement professionnel

- Clarifier ses besoins fondamentaux et aspirations profondes
- Retrouver le vrai sens à son travail et sa mission
- Formuler des objectifs de changement réalistes et motivants

Développer sa flexibilité cognitive et sa posture solution

- Cultiver la flexibilité cognitive pour s'adapter aux situations nouvelles
- Adopter une posture orientée solution pour enrayer la dynamique d'échec
- Transformer les obstacles en opportunités d'apprentissage
- Exercice : Analyser des cas concrets de défis professionnels courants
- Atelier collaboratif : Co-construire et partager des stratégies de dépassement des obstacles

Retrouver l'équilibre et le bien-être au travail

Maîtriser son niveau d'engagement pour optimiser son efficacité

- Calibrer son niveau d'engagement professionnel optimal
- Gérer son énergie professionnelle au juste niveau
- Prévenir l'épuisement et le surengagement

Appliquer les techniques de gestion du stress et des émotions

- Maîtriser les clés pour mieux gérer son stress au quotidien
- Pratiquer des techniques de récupération et de ressourcement
- Installer des rituels de bien-être professionnel
- Outil-clé : Expérimenter des techniques pratiques de gestion du stress

Installer des relations de confiance durables

Développer son assertivité professionnelle

- Cultiver l'assertivité pour dire non de manière constructive
- Exprimer ses besoins et limites clairement
- Négocier avec bienveillance et fermeté
- Maintenir son intégrité dans les relations difficiles



Gérer les désaccords et conflits constructivement

- Transformer les désaccords en opportunités de dialogue
- Communiquer avec diplomatie dans les situations tendues
- Préserver les relations tout en défendant ses positions
- Mise en situation : Pratiquer l'assertivité dans diverses situations relationnelles

Transfert

Votre parcours de formation se poursuit sur votre espace participant. Connectez-vous pour accéder aux ressources, auto-évaluer vos compétences acquises pendant votre formation, mettez en œuvre vos engagements dans votre contexte professionnel et bénéficiez du soutien de votre formateur via les coups de pouce.

A noter

... —————

En amont et en aval de la formation, le positionnement pédagogique sera effectué à l'aide d'un questionnaire d'auto-positionnement.



Prochaines sessions

...

PARIS

- 15 Oct. 2026
- 18 Nov. 2026
- 8 Déc. 2026

A DISTANCE

- 15 Oct. 2026
- 18 Nov. 2026
- 8 Déc. 2026

