

DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

Durée : 2 jours (14h)

Date : sur demande

Prix inter : EUR 1.150 net de TVA /pers.

Prix intra : sur demande (4-12 pers.)

PRÉSENTATION

La résilience est la capacité d'une personne ou d'une communauté à résister aux chocs de la vie et à rebondir malgré des événements déstabilisants. Pour développer la résilience, les formations EUROBOGEN suivent une approche de *compétence*. Les différents modèles de résilience se concentrent sur des *capacités* qui se renforcent mutuellement; elles permettent à une personne de puiser dans ses ressources, faire face à l'imprévu, avancer pour atteindre des objectifs exigeants ou exercer des efforts plus efficaces dans des situations pressantes ou délicates. La résilience est une compétence majeure et incontournable aujourd'hui. Dans ce séminaire, vous connaîtrez et exercerez les caractéristiques qui la composent et transformerez celles-ci en outils pour utilisation quotidienne.

OBJECTIFS

- Définir et comprendre les composants de la résilience
- Sélectionner les capacités inhérentes à cette compétence
- Puiser à volonté dans ses ressources personnelles pour rebondir face aux défis
- Gérer une dynamique de résilience selon les contextes
- Extrapoler la résilience au niveau collectif
- Appréhender la résilience d'équipes, de quartiers, de classes d'école, de communautés
- Choisir ses domaines d'expertise en relation avec la résilience (personnes, environnement, santé, territoires).

PUBLIC & PRÉREQUIS

Pour tous publics
Pré-requis : aucun



DÉVELOPPER LA RÉSILIENCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

PROGRAMME

- Sources de connaissances sur la résilience
- Développement actuels des neurosciences en matière de résilience
- Modèle systémique de capacités-clés pour devenir et rester résilient
- Différenciation entre défis, problèmes, chocs, conflits et traumas
- Construction de sa boîte à outils pour être plus résilient
- Aspects physiques importants pour la résilience : nutrition, sommeil, respiration, sport
- Muscles psychologiques de la volition
- Vue systémique de la résilience face à l'environnement et nécessité de cultiver l'entraide
- Représentation créative individuelle sur la complémentarité et la complétude de ses ressources.
- Résilience des quartiers et des communautés
- Résilience curative
- Résilience préventive
- Résilience collective par une culture de paix sociale.

MÉTHODES & ÉVALUATION

Alternance d'apports théoriques, de jeux de rôles et d'exercices

Évaluation de la satisfaction :

- Évaluation à chaud
- Évaluation à froid

Évaluation des acquis :

- Auto-diagnostic
- Questionnaire en fin de formation

Sanction : attestation de formation

FORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

- La gestion des conflits
- La gestion des équipes
- Le management interculturel

Pour les **personnes en situation de handicap** (PSH), l'organisme s'engage à fournir une salle conforme aux normes d'accessibilité.

CONTACTEZ-NOUS

contact@eurobogen.com

<https://www.eurobogen.com/contact/>

(+33) 3 88 40 48 47