Améliorer sa résilience pour faire face aux changements

OBJECTIFS

- Identifier ses émotions pour mieux résister au stress lié aux changements
- Développer sa flexibilité et éviter les pièges relationnels
- S'approprier les outils et techniques de la communication résiliente

PROGRAMME DE LA FORMATION

Dépasser la résistance et accéder au lâcher prise

- Comprendre nos mécanismes de défenses et certains de nos freins psychiques
- Engager des risques mesurés, en admettant sa vulnérabilité
- Résister au stress et au surmenage lié aux crises et /ou aux changements professionnels pour adapter une « émotion juste »
- Renouer avec ses émotions pour leur faire une place positive et constructive

Découvrir ou redécouvrir sa capacité d'adaptation et de flexibilité

- Reprendre contact avec la réalité, faire la différence entre le réel et nos ressentis, interprétations et projections…
- Trouver appui sur son raisonnement factuel pour passer de ses intentions à l'action concrète
- Apprendre à se questionner sur ses certitudes : devenir réflexif

Apprendre le recadrage et percevoir ses bienfaits

- Apprendre à se fixer un cadre pour développer des priorités cohérentes
- Savoir se poser des limites à soi-même et aux autres
- Travailler son assertivité en apprenant à dire un vrai non

Orchestrer une intelligence collective

- Regagner de la confiance en soi afin de pouvoir en gagner avec les autres ; développer un « climat motivationnel »
- Rompre l'isolement pour renouer des liens constructifs aux autres
- Renforcer la puissance du collectif, du « être ensemble »
- Mobiliser sa capacité de créativité pour inventer de nouvelles solutions

MÉTHODES MOBILISÉES

Tout au long de ce parcours nous aurons recours à une pédagogie active, construite à partir d'une alternance d'exposés illustrés de l'expérience de l'intervenant, de mises en situation concrètes analysées et commentées, d'études de cas voire d'entrainements suivant les objectifs précis retenus.

Le rôle de notre intervenant est de rendre les participants acteurs de leur formation, grâce à l'utilisation d'outils variés et efficaces, centrés autour du contexte propre des stagiaires.

Dans une recherche de qualité, nous avons sélectionné un intervenant, qui en plus de sa parfaite maîtrise du sujet, saura faire preuve d'une approche pédagogique ludique, ainsi que d'un dynamisme communicatif.

CP Formation

PUBLIC

- Entreprise

DURÉE

2 jours

POURQUOI SE FORMER ?

Les mutations économiques et organisationnelles s'accélérent, créant stress et résistances qui fragilisent la performance individuelle et collective. Cette formation apprend à transformer les périodes d'incertitude en opportunités de croissance personnelle et professionnelle. Les participants découvrent comment dépasser leurs mécanismes de défense pour accéder au lâcher-prise constructif et développer une « émotion juste » face aux défis. Cette capacité d'adaptation devient un atout majeur pour naviguer sereinement dans un environnement professionnel en perpétuelle évolution.

PRÉREQUIS

Aucun prérequis n'est nécessaire.

MODALITÉS DU PARCOURS

- Formation dispensée en présentiel / Distanciel (visio) / E-learning / Blended Learning
- Les délais d'accès à la formation sont estimés à 15 jours
- CP Formation est accessible au PSH. Plus d'informations sur notre site : cp-formation.com/accessibilite-pmr/

POURQUOI CHOISIR CP FORMATION ?

CP Formation, c'est avant tout une équipe de passionnés par la formation, qui a décidé de se réunir autour d'une philosophie commune : La formation qui s'adapte à vos besoins.

Notre objectif est de vous accompagner dans toutes les étapes de votre projet :

- *Avant la formation* : dans le choix de vos formations, la gestion administrative et la recherche des solutions de financements.
- *Pendant la formation* : dans la personnalisation de l'approche et l'adaptation à votre contexte, conjointement avec notre intervenant(e).
- *Après la formation* : dans le suivi de votre satisfaction.

Pour tous renseignements, contactez nous :
03.87.37.97.77
contact@cp-formation.com