

Nouveau

Formation Résilience professionnelle : développer ses ressources pour faire face au stress et au changement

Réf. SF34602

Activez vos leviers de résilience pour transformer les périodes de stress et d'incertitude en opportunités de progression.

2 j Durée	1 600 € HT Inter / participant	3 700 € HT Intra (≤12 pers.)	0 Sessions à venir
--------------	-----------------------------------	---------------------------------	-----------------------

Objectifs pédagogiques

- ✓ Identifier les mécanismes de la résilience et diagnostiquer ses propres ressources
- ✓ Développer sa flexibilité cognitive pour transformer les obstacles en opportunités
- ✓ Mobiliser ses ressources mentales et physiques pour faire face aux situations difficiles
- ✓ Élaborer un plan de progrès personnalisé pour renforcer durablement sa résilience
- ✓ Appliquer des techniques concrètes de gestion du stress et des émotions
- ✓ Utiliser l'assertivité pour installer des relations professionnelles de confiance

Public visé & prérequis

Public visé Tous	Prérequis Aucun.
-------------------------	-------------------------

Programme détaillé

Comprendre la résilience et diagnostiquer sa situation

- Résilience professionnelle : définition, mécanismes et facteurs d'influence en contexte de travail
- Types de résilience : distinguer résilience individuelle, collective et organisationnelle
- Profil de résilience : évaluer son engagement professionnel, sa gestion du stress et sa confiance en soi
- Cartographie personnelle : identifier ses ressources internes et ses facteurs de vulnérabilité

Activités pratiques :

- Auto-diagnostic de son profil de résilience à partir d'une grille d'analyse
- Cartographie individuelle de ses ressources et zones de vulnérabilité

Mobiliser ses ressources mentales et personnelles

- Objectivité et rationalité : prendre du recul face aux situations déstabilisantes
- Pensée positive : orienter son regard vers les leviers d'action plutôt que les freins
- Volonté et stratégie : passer de la réaction subie à l'action choisie
- Estime de soi : renforcer la confiance en ses capacités pour affronter les difficultés
- Doutes et craintes : identifier ses blocages internes et les dépasser

Activités pratiques :

- Exercice de recadrage cognitif sur des situations professionnelles vécues
- Travail individuel sur l'identification de ses forces et talents naturels

Faire face au changement et transformer les obstacles

- Résistance au changement : comprendre les mécanismes de résistance pour mieux les dépasser
- Flexibilité cognitive : développer sa capacité à s'adapter aux situations nouvelles et imprévues
- Posture orientée solution : transformer les obstacles en opportunités d'apprentissage

- Plan personnel de résilience : structurer sa stratégie de développement autour d'actions concrètes

Activités pratiques :

- Analyse de cas concrets de défis professionnels et co-construction de stratégies de dépassement
- Élaboration de son plan personnel de résilience avec objectifs de progrès

Gérer son stress et préserver son équilibre

- Gestion de l'énergie : calibrer son engagement pour prévenir l'épuisement et le surengagement
- Gestion des émotions : reconnaître, accueillir et réguler ses réactions émotionnelles
- Techniques de récupération : pratiques concrètes de ressourcement applicables au quotidien
- Rituels de bien-être : installer des habitudes durables de prévention du stress

Activités pratiques :

- Expérimentation de techniques de gestion du stress (respiration, ancrage, visualisation)
- Construction de son plan de récupération et de ses rituels quotidiens

Développer ses ressources relationnelles

- Ouverture aux autres : s'appuyer sur son entourage professionnel comme levier de résilience
- Confiance : inspirer et entretenir la confiance dans ses relations de travail
- Réseau professionnel : développer et activer un réseau de soutien durable
- Assertivité : exprimer ses besoins et poser ses limites avec bienveillance et fermeté
- Gestion des désaccords : communiquer avec diplomatie dans les situations tendues

Activités pratiques :

- Mises en situation relationnelles : formuler un refus constructif, exprimer un besoin, gérer un désaccord
- Jeu de rôle sur la communication assertive en contexte professionnel

Pourquoi choisir Sparks Formation ?

20 ans d'expertise IT, des formateurs experts et des sessions garanties contre l'annulation.

20 ans
d'expertise

1 068+
formations

11 178
apprenants formés/an

+67
Net Promoter Score

Avis des participants

Note moyenne des participants de la filière Intelligence Émotionnelle & QVT : 4,9/5 — 18 avis

Laura Q. — Formation intéressante, formatrice captivante et à l'écoute (la formation tournait même parfois à la sance de psychologie ou de coaching personnel ^^)

Albert L. — Très bonne formatrice, pertinente et à l'écoute

Votre formateur

Pauline S. — Formatrice

Pauline intervient notamment sur le Digital Workplace et Microsoft 365, ainsi que sur la gestion de projet et les certifications associées. Son activité de formation remonte à 2005, soit plus...

Ils nous font confiance

Cette année notre filière Intelligence Émotionnelle & QVT a accompagné plus de 27 entreprises dont :

ALTECA ALSTOM TRANSPORT SA ETABLISSEMENT TIS AKKA HIGH TECH AKKA I&S BANDAI NAMCO ENTERTAINMENT EUROPE CEGEDIM CEGEDIM ACTIV CEGEDIM SA LBC FRANCE SNEEP +17 autres

Financement & certifications

Cette formation est éligible aux financements OPCO et FNE-Formation. Nos équipes vous accompagnent dans le montage de votre dossier.



Réservez votre place dès maintenant

20 ans d'expertise · 1 000+ formations · NPS +67 · réponse sous 24h ouvrées

0 805 950 800

demande@sparks-formation.com