



Référence : LY117

 Environ 5 heures

 Devis sur demande

## MODALITÉ D'INTERVENTION

 Programme digital



## VOTRE SECTEUR D'ACTIVITÉ

 Santé  Médico-Social

## VOUS ÊTES

Vous êtes impacté(e) par des changements professionnels (et/ou personnels) difficiles.

Vous souhaitez mobiliser vos forces pour mieux surmonter les difficultés.

## PRÉREQUIS

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Elle peut être complétée par la formation en présentiel Renforcer sa résilience.

## LES PLUS



- Plus de 30 ans d'expérience auprès des acteurs territoriaux, de la santé et du social, et une expertise de vos environnements de travail.
- Un programme d'apprentissage innovant mixant expérience digitale et suivi à distance personnalisé.
- Des contenus validés par des experts reconnus.
- Des formateurs experts, issus de la santé, du social et médico-social
- Pour aller plus loin, un accès à des bonus : des vidéos et contenus pédagogiques inspirants.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Comprendre** ce qu'est la résilience et comment elle peut se cultiver.
- **Identifier** ses ressources et des outils pour renforcer les 4 dimensions de la résilience : mentale, émotionnelle, physique, par l'action.
- **Mettre en place** des actions adaptées pour mieux vivre les changements et les périodes difficiles

## PROGRAMME

### Etape 1 : Résilience physique : APAISER

- Comprendre le stress, l'évaluer et prévenir/ réduire le stress chronique
- Pratiquer des techniques de récupération efficaces

### Etape 2 : Résilience émotionnelle : ACCUEILLIR

- Comprendre le rôle des émotions, identifier ses émotions et ses besoins
- Expérimenter la régulation émotionnelle
- Cultiver ses émotions positives

### Etape 3 : Résilience mentale : MOBILISER

- Comprendre l'impact des pensées sur les émotions et comportements
- Se (re) connecter à ses ressources
- Identifier et mobiliser ses forces
- S'initier à la pleine conscience

### Etape 4 : Résilience par l'action : TRANSFORMER

- Comprendre les impacts du changement et comment mieux le vivre
- Faire son autodiagnostic
- Identifier ses routines de résilience et son plan d'actions

### Notre approche :


Notre programme est conçu pour que chacun puisse le suivre à **son rythme** et selon ses besoins.

- Il allie **réflexion et mise en application**, à travers des contenus inspirants (vidéos, audios), des exercices (tests, quiz) et des outils opérationnels.
- Tout au long du programme, le formateur assure un **accompagnement individualisé via des échanges écrits ou oraux** qui permettent de s'assurer de la bonne progression de l'apprentissage et de la personnalisation de l'enseignement.

## EVALUATION

Un bilan est effectué en début et fin de module avec les progrès mesurés.

Une évaluation de la satisfaction est adressée en fin de formation.

 +33 (0)4 72 75 58 03

 formation.sham@relyens.eu



www.sham.fr



PARTAGEONS PLUS QUE L'ASSURANCE

une société du groupe relyens