

# CULTIVER SA RÉSILIENCE



Pour développer sa capacité à mieux vivre les changements et les défis.



FORMATION  
BLENDED AVEC  
UN COACH  
CERTIFIÉ DÉDIÉ



13 HEURES,  
MIX INDIVIDUEL &  
COLLECTIF



À SON  
RYTHME, SUR  
12 SEMAINES



## Objectifs

### Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des méthodes pour cultiver leurs ressources de résilience
- Des outils pour prévenir le stress chronique

### Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De mettre en place des routines de résilience concrètes, dans la durée
- De détecter leurs émotions et de réduire leur niveau de stress

## Public concerné et pré-requis

Pour ceux qui vivent des périodes de turbulence dans leur vie, qu'elles soient personnelles et/ou professionnelles.

Pour ceux qui sont impactés par des changements importants et non désirés.

Pré-requis : disposer d'un accès internet.



## Modalités et délais d'accès

En vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone :  
contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

La formation débute au plus tôt dans un délai de 2 semaines.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Pour tout besoin spécifique, nous vous invitons à contacter notre référent handicap par mail ou téléphone : contact@bloomr-impulse.com ou +33 9 71 40 36 75.

## Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Taille des groupes : 5 à 10 personnes.

Lieu : formation à distance, via internet. Option : ateliers en présentiel dans vos locaux.

Tarifs : à partir de 1655 euros HT par collaborateur, soit 1986 euros TTC.

Durée : 13 heures sur 12 semaines, selon les modalités suivantes : alternance de 6 heures d'activités de formation en autonomie, de 2 heures d'entretiens individuels en visio avec un coach professionnel certifié et de 5 heures de moments collectifs.



## Modalités pédagogiques et techniques

Un coach professionnel certifié est référent de la formation : il accompagne individuellement chaque participant·e, et anime les moments collectifs.

### Apprentissage individuel

Suite au webinaire de lancement collectif, chaque participant·e démarre son programme en ligne, jalonné par des séances individuelles en visio avec le coach certifié dédié.

Au début du programme, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser un diagnostic de la situation actuelle de la personne et sert de support à la définition d'objectifs personnalisés.

Le programme en ligne est réalisé 100% à distance sur la plateforme Bloomr Impulse, il allie réflexion et mise en application à travers des outils opérationnels à appliquer en situation de travail, des exercices (tests, quiz, exercices projectifs) et du contenu inspirant (audio et vidéo).

A l'issue du programme, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

### Moments collectifs

Au lancement, le coach responsable du dispositif anime un webinaire interactif, afin de démarrer collectivement la formation. Il s'agit de présenter les objectifs de la formation, ainsi que les modalités d'accompagnement et le planning du dispositif. Les RH et/ou managers des participant·es sont également invités à partager leurs attendus.

Un atelier de partage entre pairs est réalisé au milieu de la formation, et un autre vient clôturer la formation : par une alternance d'échanges en sous-groupes et de questionnements en plénière, le coach référent fait émerger les challenges et succès traversés. L'objectif est d'ancrer les acquis tout en partageant des bonnes pratiques.

Les ateliers de partage peuvent être réalisés à distance ou en présentiel dans vos locaux.



## Modalités d'évaluation et de sanction à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Mises en situation tout au long de la formation
- Questionnaire d'évaluation des acquis en fin de programme
- Certificat de réalisation de fin de formation

## Points Forts

Une formation qui couvre les 4 piliers de la résilience, et qui inclut des exercices audio-guidés à télécharger et réutiliser.

## Le programme détaillé

💡 Notion clé    📋 Mise en action    🗂️ Questionnaire / test

### État des lieux

- Bienvenue : présentation du programme et de ses objectifs
- Mode d'emploi : se mettre en condition pour réussir 💡
- C'est quoi la résilience ? : les origines et le principe de la résilience 💡
- Faire un état des lieux : auto-diagnostiquer sa situation actuelle et se fixer des objectifs personnels pour le programme 🗂️

### ÉTAPE 1 : la résilience physique

: s'approprier des techniques pour apaiser son stress et ses tensions et détendre le corps

- Chasser le stress chronique : comprendre les mécanismes du stress et mesurer son stress chronique 💡 🗂️
- Pratiquer la respir'action: une animation visuelle et audio pour découvrir la cohérence cardiaque 📺



- Se détendre par la méditation : Guide audio pour découvrir et pratiquer le « body scan »

**ÉTAPE 2 : la résilience émotionnelle** : comprendre le rôle des émotions et être en mesure de les accueillir et de les transformer en ressources.

- Comprendre le rôle des émotions : Guide audio pour pratiquer le scan émotionnel
- Traverser les périodes de turbulences par la méditation : Guide audio pour s'ancrer ici et maintenant
- Écouter sa météo intérieure : apprendre à se connecter et à identifier ses émotions
- Le rôle des émotions positives : comprendre leur importance lors d'un événement difficile
- Accepter les émotions négatives : sans la boue, pas de lotus
- Apprendre à nourrir ses émotions positives : rééquilibrer la balance émotionnelle

**ÉTAPE 3 : la résilience mentale** : apprendre à travailler sur ses pensées et à mobiliser ses forces pour gagner en souplesse, en optimisme et en attention.

- Introduction aux neurosciences : comprendre le lien entre fonctionnement du cerveau et résilience
- Sortir du pilote automatique : s'initier et pratiquer la méditation de pleine conscience
- Orienter ses pensées : nourrir des pensées et un dialogue intérieur aidants en période difficile
- Découvrir et s'approprier des comportements bienfaisants
- Mettre ses forces au service de sa résilience : identifier et mobiliser ses forces face à l'adversité



## ÉTAPE 4 : la résilience par l'action

: identifier et adopter l'action juste qui mènera à des transformations positives durables

- Apprivoiser les changements : mettre en perspective les événements vécus, et apprendre à se situer dans le cycle du changement💡
- Se reconnecter à ses ressources : identifier et puiser dans ses ressources passées, présentes et futures👉
- Créer la résilience : s'inspirer de la conférence Ted d'une experte en résilience💡
- Établir un plan d'action pour la suite : dessiner une vision positive de "l'après" et poser des actions concrètes👉

## Célébration

- Instaurer des routines de résilience : consolider les bienfaits du programme💡
- Faire le point sur le chemin parcouru : faire son bilan et ancrer les apprentissages👉