

RENFORCER SA RÉSILIENCE EN SITUATION DE TENSION OU D'INCERTITUDE

OUTILLER CHAQUE MANAGER ET SON
ÉQUIPE POUR ABSORBER LES
CHOCs, REVENIR À
L'ÉQUILIBRE ET TENIR DANS LA
DURÉE SANS SACRIFIER LA QUALITÉ NI
LA SANTÉ.

COMPÉTENCES HUMAINES
POUR
UN MONDE DIGITAL



Renforcer sa résilience en situation de tension ou d'incertitude

Dans un environnement professionnel parfois instable, sous pression ou traversé par des changements rapides, la résilience devient une compétence clé. Ce module propose aux participants de renforcer leur capacité à faire face aux tensions, à retrouver leurs ressources internes et à maintenir leur équilibre et leur engagement dans la durée.

Ce que vous vivez peut-être :

- ✗ Pression continue, charge émotionnelle, réactions "à chaud" difficiles à réguler.
- ✗ Priorités mouvantes, informations partielles, **sentiment de perte de contrôle**.
- ✗ Tensions relationnelles, usure de l'équipe, **baisse d'engagement**.
- ✗ Difficulté à **récupérer** après les pics d'activité (sommeil/énergie).

Objectifs Pédagogiques :

- Comprendre les mécanismes internes de la résilience (stress, émotions, cognition).
- Identifier ses ressources et ses fragilités face aux tensions et incertitudes.
- Mettre en place des stratégies de régulation rapide et durable.
- Construire une posture proactive pour anticiper et traverser les crises.
- Concevoir un plan d'action personnel et collectif de résilience.

Vous repartirez avec :

- ✓ Un **diagnostic personnel & d'équipe** des facteurs de stress et de protection.
- ✓ Un **kit de régulation** (respiration guidée, ancrage, recentrage 2', re-cadrage cognitif).
- ✓ Des **routines de récupération** (rythme, pauses, hygiène digitale, sommeil & énergie).
- ✓ Des **rituels d'équipe** en période tendue (priorisation, points de régulation, entraide).
- ✓ Un **pacte de résilience** avec indicateurs simples (signaux, actions, suivi).

Séquençage pédagogique

Jour 1 – Comprendre & se réguler :

Ouverture : partages de situations de tension ou d'incertitude vécues.

Apports : définition et piliers de la résilience (individuelle et collective).

Atelier : repérer ses ressources personnelles et professionnelles de résilience.

Exercices corporels : ancrage, respiration, retour à soi.

Travail en binômes : décryptage d'une crise vécue et des stratégies de rebond.

Jour 2 – Tenir ensemble & installer dans la durée :

Retour d'expérience : un moment de résilience dans ma carrière.

Atelier : développer une stratégie de résilience en 5 étapes.

Jeux de rôle : accompagner un collègue en période d'incertitude.

Création d'un plan de renforcement personnel de la résilience.

Clôture réflexive : nourrir sa résilience dans la durée.

Modalités :

Apports sur la résilience : définitions, piliers, mécanismes.

Partages d'expériences : moments de tension vécus et surmontés.

Travail introspectif : identification de ses ressources personnelles.

Exercices corporels et respiratoires pour revenir à un état de stabilité.

Plan d'action de renforcement de sa résilience professionnelle.

Public visé & prérequis

Public : Tout professionnel confronté à des situations de changement, pression ou instabilité

Prérequis : Aucun prérequis

Évaluation des acquis & suivi

Attestation de présence.

Évaluation à chaud.

Plan de consolidation de ses pratiques de résilience

DURÉE
2 jours (14H)

FORMAT
Distanciel

GROUPE
Inter : 6 à 8
participants

TARIF INTER
1 800€ TTC
(900€ TTC/j)

Accessibilité, délais d'accès :

- Accessibilité : aménagements possibles selon besoins et référent handicap sur demande. [Pour en savoir +](#)
- Délais d'accès : inscriptions jusqu'à J-5 ouverts (indicatif). Convocations ~J-15 ouverts

Inscription et Contact :

Tél. : 01 44 05 15 98 — E-mail : contact@positis.com

Dates des prochaines sessions sur notre site : [Renforcer sa résilience en situation de tension ou d'incertitude](#)

Positis
45 rue Vivienne
75002 Paris

[Conditions Générales de ventes](#)