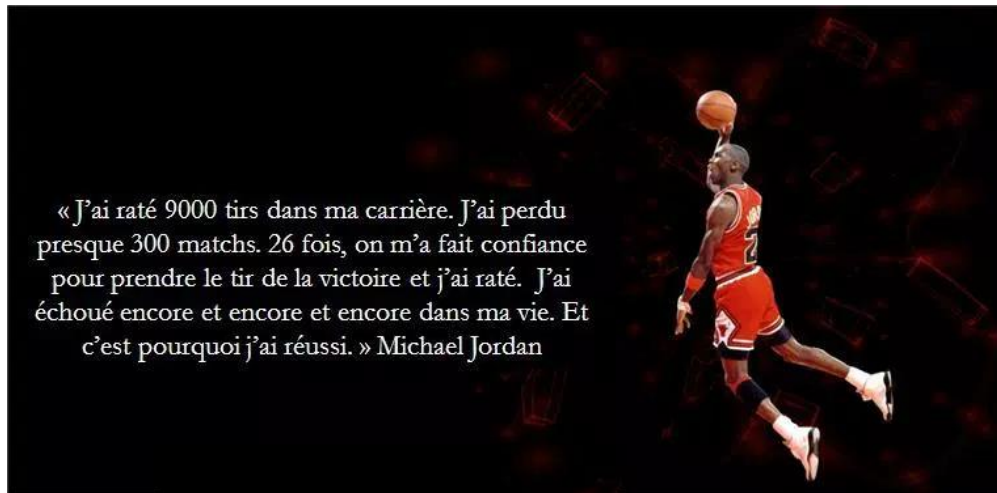




## APPRENDRE LA RESILIENCE ORDINAIRE



Au travail comme en situation personnelle, nous sommes tous confrontés à des situations difficiles, des obstacles, des échecs. Dans la plupart des cas, nous réussissons à surmonter ces obstacles et difficultés sans problème. Mais plusieurs facteurs font que les choses se compliquent :

- Nous sommes dans une société de la réussite et de l'image, où l'échec est à proscrire et à masquer
- Notre société est de plus en plus sûre, et nous sommes de plus en plus assistés dans nos difficultés quotidiennes.

La résilience se définit comme la capacité à surmonter les difficultés, la capacité à contrôler ses réactions en de telles situations, et la capacité à tirer du positif et grandir de ces expériences.

La recherche scientifique récente a montré que la résilience est une compétence qui s'apprend, tout comme l'anglais ou l'informatique. Comment ? En questionnant et en revisitant nos prismes de perception des événements. Et en comprenant comment nos perceptions subjectives influent sur notre vie concrète selon un cycle qui peut être négatif ou positif.

*Cette formation concerne surtout l'apprentissage de la **résilience ordinaire**, et non pas la résilience traumatique, qui nécessite en général un accompagnement thérapeutique adapté.*

Cette formation vous fera mettre en pratique sur la base de vos situations scolaires, personnelles ou professionnelles, et vous donnera des clés concrètes de mise en œuvre dans votre contexte.

Durée : 1 jour

Public : tous publics professionnels.



## Objectifs de la formation

Apprendre à gérer ses émotions en toutes situations, en particulier dans les situations difficiles.  
Identifier son profil de perception, au travers de la métaphore des perroquets.  
Apprendre à revisiter ses prismes de perception.  
Acquérir des techniques et des outils permettant de progresser dans sa résilience.  
Apprendre à communiquer de façon empathique et bienveillante, tout en respectant vos besoins.

## L'animateur des formations



Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, Cyril Barbé a 28 ans d'expériences managériales dans l'industrie, le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est coach, consultant et formateur certifié en leadership et management positif au travail, et en éducation positive.

Il est aussi conférencier reconnu pour les entreprises.

Il enseigne également dans de nombreux établissements de formation supérieure, dont Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.

## Etat d'esprit de la formation

Bienveillance, écoute, respect mutuel, confidentialité, partage et enrichissement mutuel.

## Informations pratiques

Dates : **Jeudi 19 septembre 2019**  
**Jeudi 28 novembre 2019**  
**Jeudi 16 avril 2020**

Tarif professionnel : 400 €

*Tarifs nets de taxes (art 293 B du CGI)*

Lieu de la Formation : Manoir de la Hublais – Avenue de la Hublais – 35510 Cesson-Sévigné

Informations / Inscriptions : [cyril.barbe@apolloconseil.fr](mailto:cyril.barbe@apolloconseil.fr) – 06 74 94 88 11  
[www.apolloconseil.fr](http://www.apolloconseil.fr)

*Apollo Conseil est Organisme de formation avec une déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351018635 auprès du Préfet de Région Bretagne.*