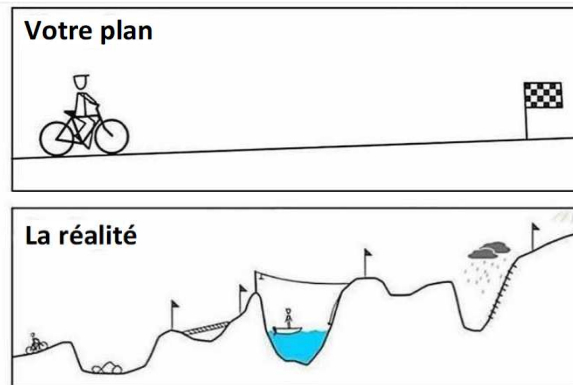


## LA RESILIENCE ORDINAIRE – APPRENDRE A SURMONTER LES DIFFICULTES ET EN TIRER DU POSITIF



Nous sommes quotidiennement confrontés à des situations difficiles, des obstacles, des échecs, que nous arrivons à surmonter la plupart du temps. Mais parfois ces obstacles sont plus difficiles que d'autres, ou alors nous manquons de confiance en nous, ou la simple peur de l'échec nous paralyse.

La résilience ordinaire est cette capacité à surmonter les difficultés, la capacité à contrôler ses réactions face à l'adversité, et la capacité à tirer du positif et grandir de ces expériences difficiles.

La recherche scientifique récente a montré que la résilience est une compétence qui s'apprend, tout comme l'informatique ou les langues étrangères. 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 personnelles ou professionnelles, et vous donnera des clés concrètes de mise en œuvre dans votre contexte.

**Durée** : 1 jour

**Public** : dirigeants, managers, chefs de projet, collaborateurs, formateurs.

**Prérequis** : aucun

### Objectifs de la formation

- Apprendre à gérer ses émotions en toutes situations, en particulier 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.
- Savoir communiquer de façon empathique et bienveillante, tout en respectant vos besoins.



## Programme de la formation

- Test « Suis-je résilient » – Echange et débriefing
- Le cycle SPARC de la résilience : application au travers de situations persos ou pros
- Identifier ses propres prismes de perception, apprendre à les questionner.
- Mise en situation des 4 types de comportements
- Les ressources pour développer sa résilience : CNV, prismes positifs, relations positives ...
- Jeu de rôle pour apprendre à se sortir des situations « d'urgence »
- Mon premier pas pour demain.

## Méthodes pédagogiques

Mises en situation, études de cas en lien avec vos activités, débriefings, apports théoriques. Pédagogie active, pédagogie inversée, pédagogie entre pairs, jeux sérieux.

## Supports pédagogiques

Diaporamas, vidéos, jeux pédagogiques, ressources numériques, paper-board, ...

## Mode d'évaluation

Quiz en fin de chaque journée.

## 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 innovation pédagogique.

Conférencier, il enseigne également à Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.

## Informations pratiques

Coût session intra-entreprise : 2 000 € HT (hors frais de déplacements)

Contacts : [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.*