



### CONTEXTE

Dans un monde en perpétuel changement, cette formation sur la résilience est essentielle.

Elle vous fournira les outils nécessaires pour gérer le stress, surmonter les obstacles et rester positif face aux défis.

Adaptez-vous rapidement et efficacement aux nouvelles situations, renforcez votre bien-être personnel et optimisez votre performance professionnelle.

Vous apprendrez à transformer les défis en opportunités, assurant ainsi une croissance continue et durable.

### OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

A l'issue de la formation, l'apprenant sera capable de :

- Reconnaître les facteurs de résilience
- Améliorer l'adaptabilité face aux changements
- Évaluer et Améliorer sa résilience

### QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels souhaitant renforcer leur résilience au travail.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

### PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

### FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 01 41 48 96 18  
☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



### PROGRAMME

- Comprendre la résilience
  - Définition de la résilience
  - La résilience en milieu professionnelle
  - Être acteur ou créateur de sa vie
  - Caractéristiques des personnes résilientes
  - Exercice
- Les fondements de la résilience
  - Les piliers de la résilience
  - Neurosciences et résilience
  - Exercice
- Développer une mentalité résiliente
  - Construire une mentalité résiliente
  - Croyances et résilience
  - Pratique de la gratitude
  - Exercice
  - L'optimisme
  - Exercice
  - La pensée positive et négative
- Gérer les émotions
  - La gestion des émotions en situation de crise
  - Respect de ses valeurs
  - Gestion mentale et processus interne
  - Exercice
- Stratégies pour s'adapter aux changements
  - Identifier et comprendre les changements
  - Stratégies d'adaptation
  - Exercice
- La communication et la résilience
  - L'outil perception et la résilience
  - Exercice
  - ConflitS et résilience
  - Exercice
- Renforcer les relations et le soutien social
  - Rôle du soutien social dans la résilience
  - Construire et maintenir des relations de soutien
  - Techniques de coopération et de travail d'équipe en période de changement

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels souhaitant renforcer leur résilience au travail.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

2 jours(14 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

### PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

### FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)



### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode expositive, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode expérientielle
  - Exercices et travaux de groupe
  - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visio-conférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

### MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque apprenant

### DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque apprenant.

### PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels souhaitant renforcer leur résilience au travail.

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

2 jours(14 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 apprenants maximum

### PRIX INTER

1 350 € TTC/personne

### FORFAIT INTRA

À partir de 2 600 € TTC/groupe



Si vous êtes en situation de handicap, ZKF vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 06 82 48 96 18

☎ 06 60 52 02 54

✉ [contact@zkf.fr](mailto:contact@zkf.fr)

🌐 [zkf.fr](http://zkf.fr)