



Développer son potentiel

Développer sa résilience et s'appuyer sur ses ressources pour rebondir

2 jours (14h00) | ★★★★★ 4,6/5 | DPEP-RESIL | Évaluation qualitative de fin de stage | Formation délivrée en présentiel ou distanciel

Formations Soft Skills > Développement personnel > Développer son potentiel

Contenu mis à jour le 18/10/2024. Document téléchargé le 03/12/2024.

Objectifs de formation

A l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- Agir sur les leviers de résilience
- Définir le sens de vos actions
- Agir positivement
- Anticiper votre stress pour vous en protéger.

Modalités, méthodes et moyens pédagogiques

Formation délivrée en présentiel ou distanciel* (blended-learning, e-learning, classe virtuelle, présentiel à distance).

Le formateur alterne entre méthode** démonstrative, interrogative et active (via des travaux pratiques et/ou des mises en situation).

Variables suivant les formations, les moyens pédagogiques mis en oeuvre sont :

- Ordinateurs Mac ou PC (sauf pour certains cours de l'offre Management), connexion internet fibre, tableau blanc ou paperboard, vidéoprojecteur ou écran tactile interactif (pour le distanciel)
- Environnements de formation installés sur les postes de travail ou en ligne
- Supports de cours et exercices

En cas de formation intra sur site externe à M2i, le client s'assure et s'engage également à avoir toutes les ressources matérielles pédagogiques nécessaires (équipements informatiques...) au bon déroulement de l'action de formation visée conformément aux prérequis indiqués dans le programme de formation communiqué.

* nous consulter pour la faisabilité en distanciel

** ratio variable selon le cours suivi

Prérequis

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

Public concerné

Toute personne souhaitant améliorer son quotidien professionnel.

Cette formation :

- Est animée par un consultant-formateur dont les compétences techniques, professionnelles et pédagogiques ont été validées par des diplômes et/ou testées et approuvées par l'éditeur et/ou par M2i Formation
- Bénéficie d'un suivi de son exécution par une feuille de présence élargée par demi-journée par les stagiaires et le formateur.

Programme

Introduction

- Présentation de chacun
- Attentes et objectifs visés de chacun
- Présentation de la formation

Définition de la résilience

- Qu'est-ce que la résilience ?
- Pourquoi ?
- Dans quel contexte en faire preuve ?
- Exemples de systèmes résilients

S'approprier un modèle simple pour développer sa résilience

- Outils pour renforcer sa résilience ou celle du système / de l'organisation
- Stratégie de développement de la résilience
- La résistance aux changements

S'appuyer sur ses ressources mentales

- Faire preuve d'objectivité
- Etre rationnel
- Rester positif
- Agir avec volonté et stratégie

S'appuyer sur ses ressources physiques

- Gérer son énergie, récupérer
- Apprendre à se ressourcer
- Gérer ses émotions
- Gérer son stress

S'appuyer sur ses ressources relationnelles

- S'ouvrir aux autres
- Inspirer confiance
- Développer son réseau professionnel et relationnel

Exemple de travaux pratiques (à titre indicatif)

- *Jeux de rôle*
- *Mises en situation*

Synthèse de la session

- Réflexion sur les applications concrètes que chacun peut mettre en oeuvre dans son environnement
- Conseils personnalisés donnés par l'animateur à chaque participant
- Evaluation formative (quiz) permettant de valider les compétences acquises
- Bilan oral et évaluation à chaud

Le contenu de ce programme peut faire l'objet d'adaptation selon les niveaux, prérequis et besoins des apprenants.

Modalités d'évaluation des acquis

- En cours de formation, par des mises en situation contextualisées évaluées
- Et, en fin de formation, par un questionnaire d'auto-évaluation

Accessibilité de la formation

Le groupe M2i s'engage pour faciliter l'accessibilité de ses formations. Toutes nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap : les détails de l'accueil des personnes sont consultables sur la page Accueil PSH.

Modalités et délais d'accès à la formation

Les formations M2i sont disponibles selon les modalités proposées sur la page programme. Les inscriptions sont possibles jusqu'à 48 heures ouvrées avant le début de la formation. Dans le cas d'une formation financée par le CPF, ce délai est porté à 11 jours ouvrés.