

Développez vos capacités à rebondir ! Venez vivre l'expérience SPARK Résilience©

Nous sommes en permanence confrontés à des situations qui nous demandent de la résilience. On peut la définir comme le fait de "rebondir" face à des expériences difficiles.

La crise sanitaire de la COVID-19 comme beaucoup d'autres situations (risques psychosociaux en entreprise et dans la vie de tous les jours) nous demande de puiser dans nos ressources individuelles et collectives pour continuer à avancer tout en intégrant ces vécus.

L'expérience SPARK Résilience© offre aux personnes qui ont envie de travailler leur résilience l'opportunité d'acquérir des outils simples, concrets et validés scientifiquement à appliquer au quotidien tant au niveau professionnel que personnel.

Objectifs

Apprendre grâce à des outils concrets à développer sa résilience afin d'augmenter sa capacité à faire face aux situations difficiles et/ou stressantes. Durant ces 2 jours, les thèmes suivants en alternant conférences et ateliers seront abordés :

- Comprendre le fonctionnement et l'interaction de la résilience, l'espoir et l'optimisme.
- Comprendre le rôle des mécanismes de la pensée et l'intérêt de la flexibilité cognitive dans notre résilience.
- Connaître les stratégies d'adaptation efficaces à développer pour traverser les difficultés.
- Comment prendre de bonnes décisions dans des conditions environnementales stressantes ?
- Comment travailler son habileté à s'épanouir et à bien vivre et non juste à survivre face à l'inévitable et à l'incertitude ?
- Comment renforcer nos « muscles de la résilience » en identifiant nos forces, nos soutiens sociaux, les sources des émotions positives et notre confiance en nous à travers nos autres expériences de résilience ?

Contenu

Le parcours est découpé en 8 séquences pédagogiques d'1h30 :

Jour 1



Session 1 : la résilience maintenant

Explorez la notion de résilience et identifiez les principaux leviers pour vous aider à faire face à la situation actuelle

Session 2 : la flexibilité mentale

Remettez en question votre perception habituelle des situations et développez votre flexibilité et votre adaptabilité dans votre façon de penser

Session 3 : réguler ses émotions pour la résilience

Apprenez et pratiquez différentes stratégies de régulation émotionnelle pour améliorer la résilience.

Session 4 : réagir de manière adéquate face à l'adversité

Comprendre et explorer différentes stratégies pour réagir à la situation

Jour 2

Session 5 : trouver du sens dans l'adversité

Explorez le concept de croissance post-traumatique et la façon dont on peut trouver quelque chose de positif dans l'adversité

Session 6 : les muscles de la résilience, les émotions positives, les relations positives et la résilience

Remplissez vos ressources en identifiant des activités ressourçantes et en resserrant vos liens

Session 7 : les muscles de la résilience, forces et confiance en soi pour la résilience

Apprenez à vous servir de vos réussites et de vos qualités pour rebondir

Session 8 : la résilience dans la vie et au travail : une base solide pour l'avenir

Instaurer durablement les ressorts de notre résilience. Définir notre SPARK Ressources.



Méthodologie

Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants : "tables rondes" et groupes de parole, coaching en binôme et/ou trinôme, tests psychologiques, retours d'expériences, groupe d'analyse de situations et pratiques professionnelles.

Public

Toute personne qui souhaite développer plus de résilience dans son quotidien.

