

Activer les leviers de la résilience – niveau 2

Remonter la pente en mobilisant ses ressources internes

Référence : CPS15



4 séances de 3 heures



Inter-entreprise :
300 € HT/stagiaire
Intra-entreprise :
2 300 € HT/session
Particulier : 190 € TTC



Tout public ayant été exposé à une situation de crise ou un événement traumatique

Pré-requis :

Avoir suivi une formation de type MBSR ou MBCT

OBJECTIFS

- ➔ Comprendre et appliquer les mécanismes de la résilience
- ➔ Mieux réguler ses émotions
- ➔ Mettre en place de nouvelles stratégies de gestion du stress

PROGRAMME

- 1. Se reconnecter à soi-même**
 - Débriefing du vécu de la crise
 - Les piliers de la résilience
 - Se reconnecter à ses forces pour mieux mobiliser son énergie (psychologie positive)
 - Exercices de pleine conscience
- 2. Se reconnecter à ses émotions et permettre l'émergence d'émotions positives**
 - Débriefing de l'inter-séance
 - La régulation des émotions avec la pleine conscience
 - Les pensées automatiques et leur flexibilisation
 - Le filtre négatif et les mécanismes psychologiques à la base de l'optimisme
 - Exercices de pleine conscience
- 3. Se reconnecter à ses projets de vie**
 - Débriefing de l'inter-séance
 - Les valeurs et le sens donné à la vie
 - Redéfinition des projets professionnels et personnels
 - Exercices de pleine conscience
- 4. Se reconnecter aux autres**
 - Débriefing de l'inter-séance
 - Le soutien social et l'altruisme
 - La bienveillance envers soi et envers autrui
 - L'écoute consciente et active
 - Plan d'action de mise en œuvre des acquis



Formation animée par Isabelle Hornecker ou Sylvie Touzain



Pédagogie basée sur l'alternance d'exercices pratiques et d'apports théoriques