

## Objectifs

- Acquérir des outils et des stratégies pour surmonter efficacement une épreuve
- Se reconstruire et avancer avec confiance

## Public concerné et prérequis

Tout public.

## Prérequis

Avoir vécu ou être confronté à une difficulté ou une épreuve récente ou à venir

Être ouvert à la réflexion personnelle et au partage d'expériences

Disposer d'une feuille et d'un stylo pour prendre des notes

## Qualification des intervenants

Spécialiste du domaine.

## Moyens pédagogiques et techniques

Le module alternera éléments d'enseignement didactiques et théoriques avec une prise en main progressive des modules à travers des cas pratiques et des exemples exposant les principales problématiques que le stagiaire rencontrera dans la gestion du sujet de manière à acquérir une réelle autonomie opérationnelle.

### Outils pédagogiques :

L'ensemble du cours est repris sous forme de projection par vidéoprojecteur.

PC professionnel de l'apprenant et logiciel.

Vidéoprojecteur – ateliers de mise en pratique d'expérience.

## Durée, effectifs

7 heures.

6 stagiaires.

## Programme (contenu de la formation)

### Comprendre l'épreuve et ses impacts

- Les différentes réactions face à une difficulté (émotionnelles, cognitives, comportementales)
- Identifier ses propres réactions et leur impact
- Exercice : auto-évaluation des émotions liées à l'épreuve
- Les clés de la résilience et du rebond
- Qu'est-ce que la résilience ?
- Les facteurs favorisant la capacité à rebondir
- Témoignages inspirants et étude de cas
- Gérer ses émotions et retrouver la confiance
- Techniques de gestion du stress (respiration, mindfulness)
- La communication bienveillante avec soi-même et les autres
- Atelier : exercices pratiques de respiration et de pleine conscience

### Élaborer un plan d'action pour rebondir

- Identifier ses ressources et ses forces
- Fixer des objectifs réalistes et motivants
- Création d'un plan d'action personnalisé
- Mise en pratique et partage
- Mise en situation ou étude de cas en groupe
- Échanges d'expériences et conseils
- Recueil des engagements personnels

### Méthodologie :

- Alternance entre exposés, ateliers pratiques, échanges en groupe et témoignages
- Favoriser la participation active pour une meilleure intégration des concepts
- Fournir des outils concrets et adaptables à chaque situation

## Modalités d'évaluation des acquis

Chaque stagiaire devra effectuer un test de connaissance sous la forme d'un questionnaire oral et écrit avec le formateur reprenant les principaux points de la formation.

Observation en situation, feedbacks, mises en situation, quizz.

NEOACADEMY

## **Sanction visée**

Certificat de réalisation.

## **Matériel nécessaire pour suivre la formation**

Aucun.

## **Conditions de déroulement**

Formation en INTRA - Formation en présentiel.

Alternance d'apports de connaissances théoriques, puis mise en pratique.

## **Délais moyens pour accéder à la formation**

La planification de votre formation sera finalisée et inscrite à notre calendrier selon vos disponibilités et contraintes.

## **Accessibilité aux personnes en situation de handicap**

Lors de l'inscription à nos formations, nous étudions avec le candidat en situation de handicap et à travers un questionnaire les actions que nous pouvons mettre en place pour favoriser son apprentissage. Pour cela, nous pouvons également nous appuyer sur un réseau de partenaires nationaux préalablement identifiés.

## **Taux de réussite à la formation**

## **Taux de satisfaction de la formation**

## **Tarif**

Nous consulter.

NEOACADEMY

267 Le Mont Roty 76160 FONTAINE SOUS PREAUX  
Tél. 06.86.40.13.94 – boucourt.charlotte@neoacademy.fr  
SAS au capital de 10000 € – RCS Rouen – SIRET 94003713800010 – NAF 70.22