







Programme de la formation

Comment gérer son stress et faire face en situation d'incertitude

-  Classe virtuelle
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Indépendant et dirigeant · De 6 à 8 participants
-  980 € HT / 1 176 € TTC par participant

Description courte

Cette formation fait partie du **PASS COMPETENCES : "Me différencier"** du [Passeport Formation](#).

Profil des participants

Consultants, formateurs et managers de transition

Prérequis

Vous vous posez des questions sur la situation actuelle et sanitaire. Vous aimeriez avoir des clés pour anticiper vos comportements et les conséquences associées.

Objectifs

Dans un contexte d'incertitudes, se former à être résilient pour développer ses ressources afin de rebondir efficacement et durablement

Aptitudes et compétences visées / attestées

- **A l'issue** de la formation vous pourrez ainsi **anticiper** les comportements et donc comprendre les mécanismes qui sous-tendent les réactions, selon les contextes, les situations et les personnes en face de vous.
- Plus encore, ce programme permet de développer des **"muscles de la résilience"** en identifiant ses forces, ses réseaux de soutien social, ses sources d'émotions positives et ses expériences antérieures de résilience.

Contenu

I- Chaque séance comporte des apports théoriques validés par des études en psychologie positive et des expérimentations en petits groupes.

C'est un programme original développé par le Docteur Ilona BONIWEL, déployé depuis 15 ans à travers le monde (UK, Japon, Singapour, France...).

II- Maitriser le concept de résilience à travers le modèle SPARC et ses déclinaisons



Maîtriser toutes les étapes du processus SPARC et les différentes stratégies pour chaque catégorie :

la **Perception** de cette situation,

l'**Affect** ressenti,

la **Réaction**

et ses **Conséquences**, trouver du sens à vos actions et orientations

III- Améliorer :

- les stratégies d'adaptation en temps de crise
- la capacité à prendre de bonnes décisions face à des situations stressantes
- la capacité de s'épanouir et de prospérer, plutôt que de simplement survivre

Pédagogie et organisation

- Méthodes pédagogiques : Méthode SPARC
- Matériel pédagogique : distanciel et supports Power point
- Apports théoriques et mise en pratique

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- **Test de positionnement en amont : tour de table et besoins exprimés individuellement lors de la 1ère séance**
- **Evaluation des acquis /compétences liées aux objectifs opérationnels définis :**

Connaissances ou compétences	Modalités d'évaluation (QUIZZ, exercices...)	Critères d'évaluation (%de réussite, ou comparaison entrée et sortie de stage...)	
Anticiper et comprendre les comportements	Exercices	Evaluation par comparaison entre le début et la sortie du stage	
Apprendre les biais de perception	Exercices		
Identifier les émotions	Exercices		

- Fiche d'évaluation qualitative de la formation (à chaud)

Tour de table, évaluation de la satisfaction selon les besoins exprimés lors du tour de table initial et évaluation individuelle des acquis avec les évolutions à la fin de la formation.

- Evaluation à froid après formation (1 à 6 mois éventuellement) : à la demande



NB : Rappel des objectifs de l'évaluation à froid – Observer la présence des résultats attendus et mettre en place une autre action complémentaire

Mode de validation

- Attestation de fin de formation : devant être complétée par Anne Caesar

Modalités et délai d'accès

- **Conditions d'accueil** : Envoi de la convocation avec programme, règlement intérieur applicable aux stagiaires et annexe « Conditions sanitaires COVID-19 ».
- **Délai d'accès** : Au plus tard 7 jours avant la date de début de la formation par Zoom ou Teams;

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : (*mise en place de compensation...*)

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 28 70 45 28 / nadiahadjeri@cadresenmission.com

Intervenant

- Anne Caesar, Formatrice en communication interpersonnelle – management « agile »- leadership - Résilience en présentiel et en distanciel

Coach professionnelle de Leaders en France et à l'international - Certifiée Institut de coaching International 2012

Consultante RH et conduite du changement organisationnel, culturel, individuel et d'équipe

- Team coaching : cohésion d'équipe – gestion de conflits – feedback
- 30 ans d'expérience professionnelle en France et à l'international en tant que cadre RH – Formatrice inter/Intra et universitaire, coach expérimentée certifiée (Niveau ICF/PCC) et consultante en changement
- Diplômée de l'École de Management de Strasbourg – Master RH Innovation sociale et conduite du changement

Prochaines sessions

Du 02/09/2026 au 23/09/2026 à distance

Évaluations

81 inscriptions depuis le 06/05/2021



Taux d'acquisition des compétences :  **82 %** (54 évaluations)

Satisfaction des apprenants :  **4.4/5** (49 évaluations)