





Programme de la formation

Niveau 1 : Réguler son stress et développer sa résilience au travail - grâce à la méthode SPARK

-  Classe virtuelle
-  14 heures sur 2 jour(s)
-  Tout public · De 3 à 6 participants
-  Sur devis

Description courte

Avoir des clés pour anticiper vos comportements et les conséquences associées

Profil des participants

Leaders, consultants, formateurs et managers

Prérequis

Néant

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

1 - 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...).

2 - Maîtriser 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

3 - 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 : oui**
- **Evaluation des acquis /compétences liées aux objectifs opérationnels définis :**
 - **Objectifs pédagogiques et opérationnels de la formation :** Apprendre à être résilient face aux situations de stress
 - **Modalités de l'évaluation des acquis de la formation :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation
 - **Ecrire sa définition de la Résilience :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation
 - **Décrire une situation de stress et identifier les freins et les ressources en utilisant l'acronyme SPRAC :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation
 - **Savoir identifier ses biais cognitifs et disrupter ses pensées négatives :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation
 - **Réussir à identifier et nommer ses émotions :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation
 - **Apprendre à réguler ses émotions :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation
 - **Explorer les effets positifs de la pleine conscience sur le stress :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation

- **Utiliser les 5 stratégies de résilience comportementale :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation
- **Explorer la compréhension de mes réactions et trouver des solutions alternatives :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation
- **Apprendre à muscler sa résilience :** Très satisfaisant - Satisfaisant - en cours d'appropriation

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 de la formation entre le début et la sortie - livrable remis	
Apprendre les biais de perception	Exercices	Livrable remis	
Identifier les émotions	Exercices	Livrable remis	

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

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) : non

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

- Accréditée Méthode SPARK - Société Positran 2020

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'Ecole de Management de Strasbourg – Master RH Innovation sociale et conduite du changement