



RESILIENCE & MOTIVATION au (télé) travail

1 journée (ou 2 sessions de 2h00 en classes virtuelles)

Au cœur de notre histoire, se trouvent les fondements de notre résilience.

Mais, la résilience...c'est quoi au juste ?

Un concept à la mode ? Une caractéristique dont seuls quelques sages, malmenés par la vie, seraient dotés, une nécessité pour survivre en ces temps chahutés et incertains ...?

Faisons la part des choses et découvrons ensemble *comment doper sa résilience*.

Car, bonne nouvelle, la résilience est une compétence, et comme toute compétence, on peut la développer grâce à la pratique et à l'apprentissage.

- Evaluer son degré de résilience actuel
- Utiliser nos émotions comme leviers de résilience
- Identifier les graines de résilience au départ de son histoire
- Elaborer son Modèle Personnel de Résilience (MPR)
- Participer à un studio de renforcement de la résilience

LES OUTILS DE CETTE FORMATIONS VOUS FONT DÉCOUVRIR COMMENT...

Définir la Résilience		Auto-diagnostiquer son degré de résilience		Lister les bénéfices de la résilience
Repérer les graines de résilience en revisitant son histoire	Découvrir les caractéristiques des personnes résilientes (3 C)		Créer les conditions du Flow au travail	Identifier les bénéfices des événements stressants
	Elaborer son MPR (Modèle personnel de résilience)	Relier motivation/émotion & résilience	Activer ses émotions positives	
Participer à un studio de renforcement de la résilience		Réaliser un audit de son énergie		Se poser 5 questions clés pour choisir la résilience

LA FORMATION EN DETAIL



**Accroître sa résilience et sa motivation
au travail (1/2 jour)**



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
1. COMPRENDRE LA RESILIENCE (40')	
Définir la résilience, ses bénéfices et caractéristiques	Définitions – Quiz – 3 C - Bénéfices
Relier Emotions/Motivations & Résilience	Emotions positives comme source de résilience
2. EVALUER SA RESILIENCE (25')	
Auto-diagnostique & Audit de son énergie	
3. PARTICIPER A UN STUDIO DE RENFORCEMENT POUR DOPER SA RESILIENCE (50')	
<ul style="list-style-type: none"> - Histoire personnelle de résilience - Activation des émotions positives - Check List des 5 Questions pour choisir d'aller vers la résilience - Check List personnelle pour créer le Flow dans son espace de travail - Elaborer son Modèle Personnel de Résilience 	
Réflexion personnelle – Cahier de travail & Check list – Grilles de diagnostique - Echanges avec pairs	