

PROGRAMME DE FORMATION SUR MESURE

Développer sa résilience : les 6 clés du cockpit intérieur

Objectifs

Objectif stratégique

Renforcer sa capacité à tenir la pression, récupérer, garder de la clarté et agir avec constance, en s'appuyant sur 6 leviers.

Objectifs pédagogiques

Repérer ses signaux d'alerte (physiques/mentaux/émotionnels) et choisir 2 actions de récupération rapide [Capsule 1]

Reformuler une pensée "piège" en pensée utile et mobiliser un état d'esprit constructif [Capsule 2]

Pratiquer un recadrage de situation en mode "opportunité / apprentissage / options" [Capsule 3]

Réguler une émotion intense en moins de 3 minutes et préparer une réaction adaptée [Capsule 4]

Structurer une priorité et un plan d'action réaliste (24-48h) + un rituel de suivi [Capsule 5]

Relier une action difficile à une intention/valeur et formaliser un plan résilience 30 jours [Capsule 6]

Programme

Séquence 1 - INTRODUCTION • Check-in "pression / énergie / clarté"

- Choix d'1 situation réelle à travailler dans la journée

Séquence 2 - LES CLÉS DU COCKPIT INTÉRIEUR [Capsule 1] — Vitalité

Objectif terrain : récupérer plus vite, éviter la spirale.

- Auto-diagnostic : signaux d'alerte + ce qui recharge / ce qui vide
- Mini-protocole "Stop – Récup – Relance" (2 minutes)

[Capsule 2] — État d'esprit positif

Objectif terrain : passer du "ça va mal se passer" à "voilà ce que je peux faire".

- Repérer 3 pensées automatiques fréquentes (catastrophisme, exigence, personnalisation...)
- Reframe : "pensée utile + preuve + action"

[Capsule 3] — Flexibilité cognitive

Objectif terrain : retrouver des options quand tout se rigidifie.

- Exercice "3 lectures d'un même fait" (menace / défi / apprentissage)
- Outil : "Options x Contraintes" (ce qui dépend de moi / ce qui ne dépend pas)

Séquence 3 - AGIR POUR TRANSFORMER [Capsule 4] — Agilité émotionnelle

Objectif terrain : éviter le "pilotage automatique" (attaque/fuite/figement).

- Identifier son pattern émotionnel en contexte pro (colère, peur, injustice, impuissance...)
- Entraînement guidé : 1 technique "stabilité" + 1 technique "retour à la clarté"
- Mise en situation : "réagir à chaud vs répondre à froid"

[Capsule 5] — Gestion du temps / orientation objectifs

Objectif terrain : retrouver de la maîtrise et exécuter sans s'épuiser.

- Priorisation : 1 objectif / 1 indicateur / 3 actions essentielles
- Planification réaliste : "si-alors", obstacles, ressources, 15 min/jour
- Rituel : revue quotidienne + revue hebdo 20 min

[Capsule 6] — Sens de la vie

Objectif terrain : tenir dans la durée, même quand c'est inconfortable.

- Clarification : valeurs / contribution / "pourquoi ça compte"
- Traduction en engagement : 1 action difficile reliée à une valeur

Séquence 4 - Synthèse – Plan résilience 30 jours – check-out

- "Mes 6 clés" (1 action par capsule) + buddy de suivi

Les + de la formation

6 leviers de résilience travaillés à partir d'une situation réelle

Des signaux d'alerte repérés et des actions de récupération choisies

Un état d'esprit constructif face aux pensées pièges

Une agilité émotionnelle renforcée face aux réactions à chaud

Une priorisation et un plan d'action réalistes

Un plan résilience à 30 jours avec buddy de suivi

Public concerné

Prérequis

Aucun prérequis

Durée

14 heures.

Effectifs maximum

8 stagiaires

Qualification des intervenants

L'intervenante est formatrice, coach certifiée (ICF). La formatrice dédiée intervient dans tous les domaines de l'accompagnement du changement et des transformations, de la communication interpersonnelle, du développement du leadership, de la synergie d'équipe, des stratégies commerciales et techniques de vente et de négociation, de la formation de formateur.

Certificat de Coach professionnelle (ICF),

Certification Disc et Process communication,

Certification Intelligence émotionnelle,

Certification de praticienne en approche neurosensorielle.

Moyens pédagogiques et techniques

La méthode est interactive et pragmatique, elle :

Met les participants en situations professionnelles à partir des problématiques à résoudre et d'études de cas à traiter.

Fait appel à des exercices de simulation en sous-groupes, Mobilise l'intelligence Collective.

Identifie les préoccupations individuelles et communes pour favoriser la recherche de solutions à partir de questionnements pertinents,

Et fournit des outils sous forme de supports pédagogiques opérationnels.

Auto-diagnostic & Plan résilience individuel 30 jours.

Modalités d'évaluation des acquis

L'évaluation des acquis est réalisé tout au long de la formation au travers des diverses activités d'entraînement et exercices pratiques

Sanction visée

Attestation de formation

Logistiques	
Matériel nécessaire pour suivre la formation	Bloc notes et stylo
Délais moyens pour accéder à la formation	Formation en intra-entreprise, sur devis. Le parcours d'inscription se déroule en quatre étapes : 1. Demande via le formulaire de catalogue.ebrio.com ou par courriel à formations@ebrio.com 2. Échange de cadrage : contexte, public, adaptation du cas pratique 3. Proposition pédagogique et tarifaire adressée sous 48 heures ouvrées 4. Signature de la convention, puis planification des dates avec vous Délai d'accès. De 2 à 6 semaines entre l'acceptation de la proposition et le premier jour de formation, selon vos disponibilités et celles de l'intervenant. Ce délai peut être raccourci sur demande motivée.

Accessibilité aux personnes à mobilité réduite :

Ebrio met tout en œuvre pour permettre aux personnes en situation de handicap d'accéder plus facilement à nos formations et trouver les compensations les plus adaptées à chaque situation. Le détail de notre politique d'accueil et nos engagements sont consultables sur notre page dédiée : [Accessibilité & Handicap](#)

Toute demande peut être adressée à formations@ebrio.com, à l'attention du référent handicap.

Dans le cas d'une formation au sein des locaux de l'entreprise cliente, le registre public d'accessibilité du site s'applique. Le cas échéant, le ou les participants doivent être munis d'un poste informatique adapté au handicap.

Fabienne du TEIL | EBRIOO | f.duteil@ebrio.com

Mobile : 07 82 40 00 59 |  | Suivez-nous sur :  

Management - Soft Skills- RH & Formation - QVT - Digital - Bureautique

