

## À propos de la résilience dans un monde à distance

Notre session “Résilience dans un monde à distance » aide les individus à développer leur résilience à une époque où nous sommes confrontés à toutes les pressions du travail à distance en temps de crise. Elle aide les individus à réfléchir à leurs propres stratégies de renforcement de la résilience et à la manière dont leurs préférences personnelles influencent leurs méthodes de gestion de la pression. En augmentant leur résilience, les individus peuvent plus facilement faire face aux défis lancés sur leur chemin, et prévenir le stress et l'épuisement professionnel.

### Pour qui ?

Notre session “Résilience dans un monde à distance” convient aux personnes de tous niveaux et constitue notre réponse aux besoins des équipes et des organisations qui :

- Ont certains ou tous les membres de l'équipe qui travaillent à distance.
- Veulent soutenir leurs équipes face aux pressions de la crise actuelle.
- Veulent renforcer la résilience de leur personnel et de leurs équipes.

En devenant plus résilient, votre personnel sera mieux équipé pour répondre – et aider votre organisation à répondre – aux pressions actuelles.

“Vous n'êtes pas né avec un degré fixe de résilience. Comme un muscle, vous pouvez le développer, y puiser quand vous en avez besoin et, dans ce processus, vous découvrirez qui vous êtes vraiment - et vous pourriez bien devenir la meilleure version de vous-même”.

– Sheryl Sandberg, Auteure and COO Facebook



### Objectifs d'apprentissage

La session de deux fois une heure et demi est soutenue par un e-module de pré-session et un profil personnel numérique que vos apprenants peuvent utiliser pour atteindre les objectifs d'apprentissage.

À la fin de la session, les apprenants seront en mesure :

- D'accroître la connaissance de la résilience personnelle et de ses principaux facteurs contributifs
- De comprendre que les différences ont un impact sur la résilience personnelle dans le contexte des préférences en matière d'énergie de couleur.
- D'identifier vos ressources de résilience personnelle et ce qui s'en découle, et commencer à construire une stratégie de résilience personnelle

### Animation

La session « Résilience dans un monde à distance » est un événement virtuel où les apprenants seront guidés à travers le contenu et les conversations par un animateur expérimenté. Un producteur sera également présent pour favoriser l'expérience virtuelle.

### Engagements de l'apprenant

- Nous voulons que vous soyez pleinement engagé avec l'animateur, vos collègues apprenants et le matériel au fur et à mesure que vous avancez dans cette expérience virtuelle
- Nous vous encourageons à vous engager pleinement dans votre développement personnel en suivant l'apprentissage autodirigé
- Une webcam est fortement recommandée pour la session virtuelle
- Vous aurez besoin d'un espace calme pour permettre une participation et une concentration totale
- Si vous ne pouvez pas obtenir un espace entièrement privé dans votre bureau ou chez vous, veuillez faire savoir à tous ceux qui vous entourent que vous êtes engagé dans une expérience d'apprentissage
- Veuillez traiter ce programme comme si vous étiez dans une pièce avec d'autres personnes pour une expérience en face à face

### Programme de la session virtuelle

#### Qu'est-ce que la résilience

- La résilience personnelle et son impact sur la prise de décision, la productivité et le bien-être
- Réflexion sur votre propre résilience naturelle et sur la manière de la renforcer

#### Aide-mémoire sur les facteurs de la résilience

- Explorer les huit facteurs de résilience et comment chacun d'eux joue un rôle pour apprendre à mieux faire face
- Ces huit facteurs sont les suivants : Connexion, conscience de soi, autorégulation, efficacité personnelle, prise en charge personnelle, acceptation, signification et objectif, et improvisation des solutions

#### Le spectre de couleur de la résilience

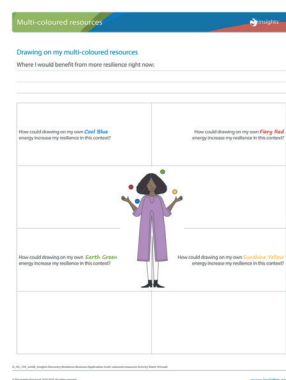
- Résilience dans le contexte des préférences individuelles en matière de couleur
- Comment les préférences en matière d'énergie de couleur contribuent ou entravent la résilience naturelle, et comment l'améliorer

#### Construire une stratégie de résilience personnelle

- Des étapes et des ressources pratiques, y compris des aides à l'emploi, pour vous aider à renforcer votre résilience
- Élaborer une stratégie pour vous aider à gérer les pressions et les changements de manière saine et constructive

### Kit de l'apprenant virtuel

Chaque apprenant aura besoin de son kit d'apprentissage virtuel. Ce kit leur fournit les informations et les outils dont ils ont besoin pour comprendre la dynamique de leur équipe et prendre des mesures sur leur lieu de travail.



Chaque kit comprend :

- **Le profil personnel Insights Discovery** – Un profil personnel entièrement personnalisé qui fournit à l'apprenant des informations sur sa méthode de travail, son style de communication et ses "points ignorés". Chaque profil est assorti du module Base, mais nous recommandons également aux apprenants de consulter le module Management, qui leur donne des informations sur leur style de Management, la manière dont ils préfèrent être managés et leur environnement de travail idéal
- **Fiche d'activité sur les facteurs de résilience** – ce document décrit les huit facteurs de résilience et ce que les gens peuvent faire pour renforcer la résilience en chacun
- **Feuille d'activité de ressources multicolores** – cette feuille d'activité permet aux apprenants de construire leur propre stratégie de résilience à travers un spectre d'énergie de couleur, en les laissant exploiter chaque énergie de couleur pour augmenter leur résilience
- **Feuille d'activité "Mon transfert de résilience"** – cette feuille d'activité permet aux apprenants de saisir leurs apprentissages et leurs actions de la session, y compris la manière dont ils prévoient d'accroître la résilience individuelle et collective
- **Module de pré-apprentissage "Résilience dans un monde à distance"** – un court module d'apprentissage en ligne auquel les apprenants assistent avant leur session pour comprendre les concepts de base qu'ils vont explorer