

Notre session de formation 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.

"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 opérationnels

À l'issue de la formation les participants seront capables grâce à notre outil Insights Discovery d'équipé pour répondre aux enjeux et aux pressions actuelles des organisations.

## Objectifs d'apprentissage

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

- 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

## Programme de la session

### 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

# La résilience dans un monde à distance



## Animation virtuelle

### Organisation de la formation

**Durée :** La session de deux fois une heure et demi

**Profils des stagiaires :** 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

**Pré requis :** Aucun prérequis n'est attendu pour participer à cette action de formation

## Moyens pédagogiques et techniques

La session "Résilience dans un monde à distance" est un événement virtuel de deux fois une heure et demi utilisant la technologie des conférences virtuelles. La session est conçue pour que vos apprenants puissent profiter d'exercices interactifs et de discussions de groupe, tout en étant guidés par nos animateurs experts dans un contenu d'apprentissage passionnant. Un producteur peut également être présent pour contribuer à une expérience virtuelle agréable.

## Kit du participant 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

## Engagement de l'apprenant

- Nous voulons que vous soyez pleinement impliqués avec l'animateur, vos collègues apprenants et les supports d'apprentissage au fur et à mesure que vous avancez dans cette expérience virtuelle
- Nous vous encourageons à vous engager pleinement dans votre développement personnel en effectuant l'apprentissage autodirigé
- Une webcam est fortement recommandée
- Nous utilisons la plateforme ZOOM ou une autre plateforme adaptée à l'environnement du client
- Veuillez traiter ce programme comme si vous étiez dans une salle, avec d'autres participants, pour un atelier en présentiel

## Equipe pédagogique

Formation animée par un de nos consultants associés  
Insights Discovery

## Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation

Le contrôle d'acquisition des connaissances acquises se fera par le biais d'un quizz.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Dans le cas d'une reconnaissance de Situation de Handicap, n'hésitez pas à nous le faire savoir via l'onglet « Contact » rubrique « Signaler une situation de handicap » afin que nous puissions étudier ensemble la faisabilité de votre projet de formation.

## Aléas et difficultés rencontrées, réclamations, observations

Vous pouvez effectuer tout signalement ou déposer toute demande via notre site web, onglet "Contact" ou directement par courrier électronique à l'adresse [insightsfrance@insights.com](mailto:insightsfrance@insights.com)

## Modalités d'inscription

Chaque demande entrante est prise en compte par l'un de nos responsables de comptes qui reprend contact avec vous pour cerner votre besoin et vous faire parvenir une offre de prestation adaptée. Une fois cette proposition validée par vos soins vous recevrez une proposition tarifaire (devis) accompagnée de la convention. Après signature pour acceptation de ces deux documents vous recevrez à J-30 l'invitation à participer à notre action de formation.

## Tarif

Afin de définir ensemble le prix de la prestation correspondant à votre besoin de formation, merci de bien vouloir nous contacter par le formulaire de contact [ici](#) pour que l'un de nos responsables de comptes puisse vous proposer une offre tarifaire adaptée en retour.



[Contactez-nous](#) dès maintenant pour découvrir comment nous pouvons vous aider