



Equipes

RESILIENCE & AGILITE COLLECTIVE

Durée

4 jours - 30 h d'atelier
en équipes

Présentiel

Pour qui

Dirigeant, manager, chef
de service, chef de projet,
et membres de leurs
équipes

6 à 18 participants par session

Prérequis

Aucun outre de
s'impliquer
volontairement

Formateur.s

Praticien certifié Élément
Humain®

Objectifs

- Connaître et savoir adopter les comportements résilients
- Comprendre la relation entre les comportements, les ressentis, et l'estime de soi
- Prendre conscience de ses modes de fonctionnement et de son estime de soi
- Identifier et comprendre les rigidités et mécanismes de défenses
- Savoir faire face aux difficultés émotionnelle et relationnelles liées à l'adversité
- Développer la sécurité psychologique au sein de l'équipe



Optimum Synergies SAS
15 allée Federico Garcia Lorca, 49240 Avrillé
SIRET 89498034100016 - Code APE : 8559A
contact@optimumsynergies.com 07 78 57 19 39



Equipes

RESILIENCE & AGILITE COLLECTIVE

Programme

- Comprendre et s'appropriier les principes de choix, de responsabilité et d'authenticité
- Les niveaux d'ouverture et d'écoute
- Les 3 dimensions du comportement humain
- Les ressentis et les peurs interpersonnelles, et leur influence sur le comportement humain
- Les mécanismes et comportements défensifs
- Les réactions face à l'adversité
- Les comportements de résilience et agilité
- Les préférences de comportement et la rigidité
- Flexibilité comme source de résilience et agilité individuelle et collective
- Le concept de soi, l'estime de soi, et les liens entre estime de soi, confiance en soi et résilience.
- Création d'une atmosphère d'ouverture et de confiance pour favoriser la résilience et agilité

Moyens Pédagogiques

- Apports théoriques
- Autodiagnostic validés scientifiquement
- Visualisations et expériences physiques
- Travaux en sous-groupes
- Mises en situation et discussions
- Feedbacks du formateur et des autres stagiaires



contact@optimumsynergies.com



07 78 57 19 39

Optimum Synergies SAS
15 allée Federico Garcia Lorca, 49240 Avrillé
SIRET 89498034100016 - Code APE : 8559A



Equipes RESILIENCE COLLECTIVE

Lieu et Accessibilité

- Pour les formations intra entreprise, lorsque l'entreprise a une salle appropriée et souhaite accueillir l'atelier, il revient à l'entreprise de s'assurer de l'accessibilité des locaux.
- Pour les lieux de formation par la location de salle à une société tierce, les conditions d'accessibilité seront incluses dans la convention de formation.
- Les personnes en situation de handicap souhaitant suivre cette formation sont invitées à nous contacter directement afin d'étudier ensemble les possibilités d'accueil les plus adaptées et organiser au mieux leur accueil.

Validation et évaluation de la formation

- Feuilles de présence
- Attestation de présence remise à la fin de la formation
- Consolidation des acquis par des questions orales ou écrites
- Formulaire d'évaluation de la formation à chaud et à froid

Suivi

- 3 heures de suivi collectif par entreprise en distanciel
- Offre à utiliser dans les 3 mois suivant le terme de l'atelier

Tarif

Prix: sur proposition personnalisée

Tarif TTC par participant, hors repas et hébergement

Renseignements complémentaires

Vous souhaitez obtenir un complément d'informations ou savoir les **dates de la prochaine formation** inter entreprise?

Contactez Frédéric Stell

Mail : contact@optimumsynergies.com

Mob. : +33 7 78 57 19 39



Optimum Synergies SAS
15 allée Federico Garcia Lorca, 49240 Avrillé
SIRET 89498034100016 - Code APE : 8559A

✉ contact@optimumsynergies.com ☎ 07 78 57 19 39

