



# DÉVELOPPER VOTRE RÉSILIENCE

**Pour qui**  
Tout professionnel et  
cadre de santé

**Durée**  
8 heures  
4 sessions de 2h  
ou 1 session de 1 j

**Mode**  
Distanciel ou  
présentiel

**Nombre de participants**  
4 à 15 par session

**Prérequis**  
Aucun

**Formateur**  
Frédéric Stell

## Objectifs

- Comprendre et identifier votre stress
- comprendre les effets du stress et identifier vos mécanismes actuels d'adaptation au stress
- Evaluer votre résilience face au stress
- Connaître et développer les comportements de résilience
- Construire votre propre boîte à outils de résilience
- Savoir comment mettre en œuvre des stratégies de résilience et pérenniser les résultats



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



contact@optimumsynergies.com



07 78 57 19 39



# Professionnels de Santé

## DÉVELOPPER VOTRE RÉSILIENCE

### Programme

- La résilience et son importance dans le contexte des professionnels de santé
- Les sources de stress
- La structure de la résilience
  - Les comportements de la résilience
  - les facteurs de résilience
  - Les fondations de la résilience
- Mesurer la résilience
- Identifier les opportunités de développement de la résilience
- Les outils pour développer la résilience :
  - Observer, comprendre, et identifier les mécanismes de défense et les comportements adaptatifs malsains
  - Reconnaître les biais cognitifs impactant négativement la résilience et mitiger leurs effets
  - Mettre en place des pratiques adaptatives saines et des stratégies cognitives efficaces adaptées à notre individualité
  - Donner un sens et rattacher les stratégies et l'action à la finalité du soin
  - Utiliser les disciplines de l'action



contact@optimumsynergies.com



07 78 57 19 39

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



# Professionnels de Santé

## DÉVELOPPER VOTRE RÉSILIENCE

### Moyens Pédagogiques

- Apports théoriques
- Visualisations
- Auto-évaluations
- Travaux en sous-groupes
- Mises en situation et discussions
- Feedbacks du formateur et des autres participants

### 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 en distanciel
- Offre gratuite à utiliser dans les 3 mois suivant la formation

### Tarif

Prix: 800€ HT soit 960 TTC par participant  
*Prix de groupe disponible*

### Renseignements complémentaires

Vous souhaitez obtenir un complément d'information ou savoir les **dates de la prochaine formation** inter-entreprises ?

**Contactez Frédéric Stell**

Mail : [stelle@optimumsynergies.com](mailto:stelle@optimumsynergies.com)

Mob. : +33 7 78 57 19 39



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

[stelle@optimumsynergies.com](mailto:stelle@optimumsynergies.com)



07 78 57 19 39

