



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 : stelloptimumsynergies.com

Mob. : +33 7 78 57 19 39



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

stelloptimumsynergies.com



07 78 57 19 39

