

CULTIVER SA RÉSILIENCE



Pour développer sa capacité à mieux vivre les changements et les défis de la vie.



À DISTANCE



ACCOMPAGNEMENT
INDIVIDUEL



8 HEURES 30 DONT
3 HEURES D'ACCOMPAGNEMENT

Objectifs

Objectifs pédagogiques :

A l'issue de la formation, les participants auront acquis :

- Des outils pour prévenir le stress chronique
- Des méthodes pour cultiver leurs ressources de résilience

Objectifs opérationnels :

A l'issue de la formation, les participants seront capables :

- De détecter leurs émotions et de réduire leur niveau de stress
- De mettre en place des routines de résilience concrètes, dans la durée

Public concerné et pré-requis

Pour ceux qui vivent une période de turbulence dans leur vie, qui sont au cœur d'une épreuve, qu'elle soit personnelle et/ou professionnelle.

Pour ceux qui sont impactés par un changement important et non désiré.

Pré-requis : aucun.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



Modalités d'accès

Entretien préalable sur les besoins spécifiques des participants.

En termes administratifs en vue de l'inscription, nous contacter par mail ou téléphone :

contact@bloomr-impulse.com et +33652240207.

Dates, durée, lieux et tarifs

Dates : à définir d'un commun accord.

Lieu : formation à distance, via internet.

Tarifs : 1480 euros HT, TVA à 20% 296 euros, soit 1776 euros TTC.

Durée : 8 heures 30 minutes selon les modalités suivantes : alternance de 3 heures d'entretiens individuels et de 5 heures 30 minutes d'activités de formation.

Accessibilité aux personnes handicapées

Accessible à toute personne apte à suivre une formation à distance.

En cas de besoin particulier, nous contacter.

Modalités pédagogiques et techniques

La formation est réalisée 100% à distance, elle allie réflexion et mise en application, à travers du contenu inspirant (vidéos), des exercices (tests, quizz, exercices projectifs) et des outils opérationnels à appliquer en situation.

Tout au long de la formation, le formateur assure un accompagnement individuel via des échanges écrits et des entretiens individuels avec l'apprenant, entre chaque partie de la formation.

Au début de la formation, un questionnaire de positionnement est utilisé pour réaliser le bilan de la situation actuelle de chaque participant.

A l'issue de la formation, un questionnaire d'évaluation des acquis est utilisé.

Un entretien de bilan est proposé à chaque participant.

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -

N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.



Un entretien de suivi de formation à 1 mois et un entretien de suivi de formation à 2 mois sont proposés.

Modalités d'évaluation et formalisation à l'issue de la formation

- Questionnaire de positionnement en début de programme
- Questionnaire d'évaluation en fin de programme
- Attestation de fin de formation

Le programme détaillé

BIENVENUE : S'organiser et se positionner

- Bienvenue : présenter la formation et ses auteurs
- Mode d'emploi : expliquer au stagiaire comment bénéficier au maximum de cette formation
- C'est quoi la résilience ? : comprendre les origines et le principe de la résilience
- Point de départ : questionnaire de positionnement

ÉTAPE 1 : La résilience physique

- Chasse le stress chronique : comprendre les mécanismes du stress et mesurer son stress chronique
- Respire ! : prendre conscience des vertus de la respiration et découvrir la cohérence cardiaque
- Détends-toi : découvrir et pratiquer le « body scan »

ÉTAPE 2 : La résilience émotionnelle

- Comprendre le rôle des émotions : comprendre comment fonctionnent et à quoi servent les émotions
- Méditation de la montagne : découvrir et pratiquer la méditation de la montagne
- Écouter sa météo intérieure : apprendre à identifier ses émotions

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275

Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.

- Sans la boue pas de lotus : comprendre que les émotions positives renforcent la résilience
- Nourrir ses émotions positives : apprendre à introduire plus d'émotions positives dans sa vie



ÉTAPE 3 : La résilience mentale

- Introduction aux neurosciences : comprendre la neuro-plasticité et les deux modes de fonctionnement du cerveau
- Muscle ta capacité d'attention ! : apprendre à être plus attentif
- Pilote tes pensées : apprendre à piloter ses pensées
- Les 4 accords Toltèques : découvrir les 4 accords toltèques et comprendre ce qu'ils enseignent
- Que la force soit avec toi ! : apprendre à mettre ses forces au service de sa résilience

ÉTAPE 4 : La résilience par l'action

- Apprivoise les changements : apprendre à apprivoiser les changements
- Le phénomène de « post-traumatic growth » : découvrir le processus de « croissance post-traumatique »
- (re)connecte-toi à tes ressources : apprendre à identifier ses ressources passées, présentes et futures
- Créer la résilience : découvrir une vidéo inspirante sur la résilience
- Cap vers ta nouvelle vie : établir un plan d'action pour la suite

CÉLÉBRATION : Évaluer ses résultats et les ancrer dans sa pratique

- Pour une transformation positive durable : s'engager à mettre en place des routines de résilience
- Célébrer le chemin parcouru : questionnaire d'évaluation

La Maison B - 120 rue Saint-Dominique 75007 Paris - +33652240207 - contact@bloomr-impulse.com -
 N°SIREN 821 518 032 R.C.S. Paris - Numéro de déclaration d'activité 11756100275
 Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.
 Bloomr Impulse est la marque commerciale de la Maison B.