

# GENIALOGY.

Programme de formation

**La résilience**



# GENIALOLOGY.

## Objectifs de la formation :



- Comprendre les enjeux d'une situation compliquée : Situation/perception
- Gérer mes émotions
- Partie prenante de mes réactions
- Connaître et maîtriser la gestion relationnelle du stress
- Donner du sens à la difficulté
- Connaître ses automatismes dans la difficulté
- Passer de l'automatisme à l'adaptation pour gagner en sérénité et en créativité 8. Construire son plan d'action résilience

## Public visé :

Agents



# GENIALOLOGY.



## Journée 1

**Voir la situation difficile comme une opportunité plutôt que comme un problème**

### **Au travers d'un cas pratique : L'Histoire du fou**

1. Comprendre les enjeux d'une situation difficile
    - Situation versus perception (la vérité)
    - Réfléchir en projet plutôt qu'en problème
    - Voir le changement comme une opportunité
  2. Comprendre ma place dans chaque situation
    - Partie prenante : "je suis responsable à mon niveau de ce qui m'arrive"
    - Se positionner par rapport à ce qui m'arrive
- Se mettre en mouvement face à la difficulté

**Modèle SPARC :**  
Situation / Perception  
Affect  
Responsabilité  
Compréhension / Confiance



## Journée 2

**Mieux connaître et gérer ses réactions instinctives face à une difficulté.**

1. Connaître le lien entre changement et émotions
  - Comprendre la courbe du changement/deuil et les émotions liées
  - Comprendre ce qu'est l'intelligence émotionnelle
2. La gestion relationnelle du stress
  - Comprendre ce qu'est le stress et à quoi ça sert
  - Comprendre ses automatismes face au stress (**via le test des attitudes**)
3. Adapter ses réactions face à une situation difficile
  - Sortir de l'automatisme pour s'adapter
  - Se positionner pour avoir de l'impact

# GENIALOLOGY.

## Prérequis :

- Engagement de la ligne hiérarchique
- Implication des participants
- Réponses au questionnaire de connaissance de base

## Modalités pédagogiques :

Nous apportons des clés de lecture aux situations que peuvent rencontrer les participants. Une place est particulièrement accordée à l'ajustement des apports aux attentes des participants.

Il nous semble important de fournir une « boîte à outils », afin que les participants puissent y avoir accès et les adapter en fonction des situations rencontrées sur le terrain et agir ou réagir en conséquence selon le périmètre qui est le leur.

Les modalités de travail sont adaptées aux participants et à leurs besoins tout en restant dans le cadre des objectifs pédagogiques fixés par les commanditaires.

La formation alterne :

- Des apports théoriques sur fond de systémie d'entreprise et neurosciences
- Des retours d'expériences
- Des études de cas (sur-mesure) inspirées des situations vécues dans le cadre de leur exercice professionnel et de les analyser de façon globale.
- La possibilité d'établir un plan d'actions permettant d'atteindre les objectifs de formation





# GENIALOGY.

## MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Partage des expériences
- Analyse de situations
- Mises en situations
- Fiches outils
- L'action sera suivie d'une Hot line d'une année. Tout stagiaire qui participe à la formation aura la possibilité de rentrer en communication avec le consultant pendant un an après la fin du stage.

## ÉVALUATION DE LA FORMATION

### 1/ **Avant la formation :**

- L'évaluation et la validation de la proposition d'intervention par les commanditaires sont essentielles pour garantir son succès.
- Si des ajustements sont nécessaires, une nouvelle proposition sera élaborée.
- Une évaluation des connaissances de base sera effectuée.

2/ **Pendant la formation :** Les étapes sont architecturées de façon progressive afin de permettre au consultant de remplir ses engagements quant aux objectifs fixés. Le stagiaire sera évalué sur une étude de cas.

3/ **À la fin de la formation :** contrôle de l'opérationnalité de la formation par l'élaboration de Plans d'Action et de Progrès et QCM évaluation des acquis.

**Modalités d’organisation, durée, tarifs :**

Modalités d’organisation	Tarif	Durée
INTRA ENTREPRISE	3300 euros HT	2 jours soit 14 heures de formation 9H-17H30
INTER ENTREPRISE	618,75 euros HT par stagiaire	2 jours soit 14heures de formation 9H-17H30

**Lieux, accessibilité et délai d’accès :**

Intra entreprise : Si les conditions le permettent, la formation aura lieu dans les locaux du client pour qui nous intervenons. (Locaux respectant les Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap.)

Inter entreprise : La formation se déroulera au sein d’un hôtel équipé de salles de séminaire respectant les conditions d’accueil et d’accès des publics en situation de handicap. (Frais pris en charge par notre société).

La Durée estimée entre la demande du bénéficiaire et le début de la prestation est d’un mois et demi.

Pour toute situation de handicap merci de nous contacter pour envisager la faisabilité.

**Qualités des formateurs :**

Techniques de Management,  
Neurosciences.

Coordonnées : 03 20 53 51 06, 06 87 61 16 65

[Laura.gillet@genialogy.fr](mailto:Laura.gillet@genialogy.fr)

[Didier.hernoux@genialogy.fr](mailto:Didier.hernoux@genialogy.fr)

[remi.serpaud@genialogy.fr](mailto:remi.serpaud@genialogy.fr)

**PRENEZ  
PART  
AU JEU.**

## **Qualités des formateurs :**

Techniques de Management,  
Neurosciences.

Coordonnées : 06 87 61 16 65

[Laura.gillet@genialogy.fr](mailto:Laura.gillet@genialogy.fr)

[Didier.hernoux@genialogy.fr](mailto:Didier.hernoux@genialogy.fr)

[remi.serpaud@genialogy.fr](mailto:remi.serpaud@genialogy.fr)

**PRENEZ  
PART  
AU JEU.**