



PLAQUETTE PARCOURS EN LIGNE INTRA-INTER
ORGANISATION - ENTREPRISE

CONSOLIDER ET PRÉSERVER LE POTENTIEL HUMAIN

Votre Intervenant

Nathalie DERRIEN
Praticienne TOP

Formatrice et Coach certifiée, Nathalie s'appuie sur son expérience de l'entreprise de plus de 25 ans en management et développement de projets stratégiques dans des groupes internationaux.

Praticienne TOP® (Techniques d'Optimisation du Potentiel), elle décline les outils de la gestion du stress en milieu hostile à l'univers civil de l'entreprise.

Nathalie anime des conférences, forme et accompagne les hommes et les femmes de l'entreprise et des institutions vers une performance durable dans un monde de plus en plus complexe. Sa vision est de valoriser le capital humain, passer de ressource à richesse humaine. C'est une manière concrète pour elle de s'engager pour conjuguer performance et bien-être au travail.



J'accompagne les hommes et les femmes vers
une performance durable dans un monde de
plus en plus complexe pour un "mieux-être",
une écologie de soi.

Depuis sa création en 2020, Rend-Fort propose des formations à distance qui permettent de consolider et préserver son capital humain et ainsi de booster son Capital Résilience.

Ce cycle en présentiel sur deux jours s'inscrit dans cette dynamique en allant toutefois un peu plus loin et en permettant à chacun d'approfondir les pratiques fondamentales et d'acquérir avec autonomie les clés pour :

- Mieux se connaître,
- Gérer sa charge de travail,
- Faire face au stress,
- Savoir reprendre le contrôle,
- Réguler son niveau d'énergie
- Renforcer sa confiance en soi et sa motivation.



L'optimisation des ressources en quelques mots



Ces méthodes et techniques, fruit des expertises acquises par les intervenants Rend-Fort, notamment au sein des forces armées en matière de management humain en situation de crise, sont très adaptées aux contraintes du monde actuel et dans des environnements exigeants au sein des organisations.

Ces techniques permettent de gérer la dynamisation, la préparation à l'action, la régulation de l'énergie et la récupération après ou face à des situations de stress.

Apprendre à respirer, se relaxer et créer des images mentales qui mettent en action sont le socle de ces techniques.

Objectifs pédagogiques

Capacité(s) que le formé doit avoir acquise(s) à l'issue d'une action de formation, définie(s) par le formateur, à partir d'un objectif de formation. L'objectif pédagogique sert à construire et à conduire l'action de formation et à évaluer les capacités acquises (AFNOR)

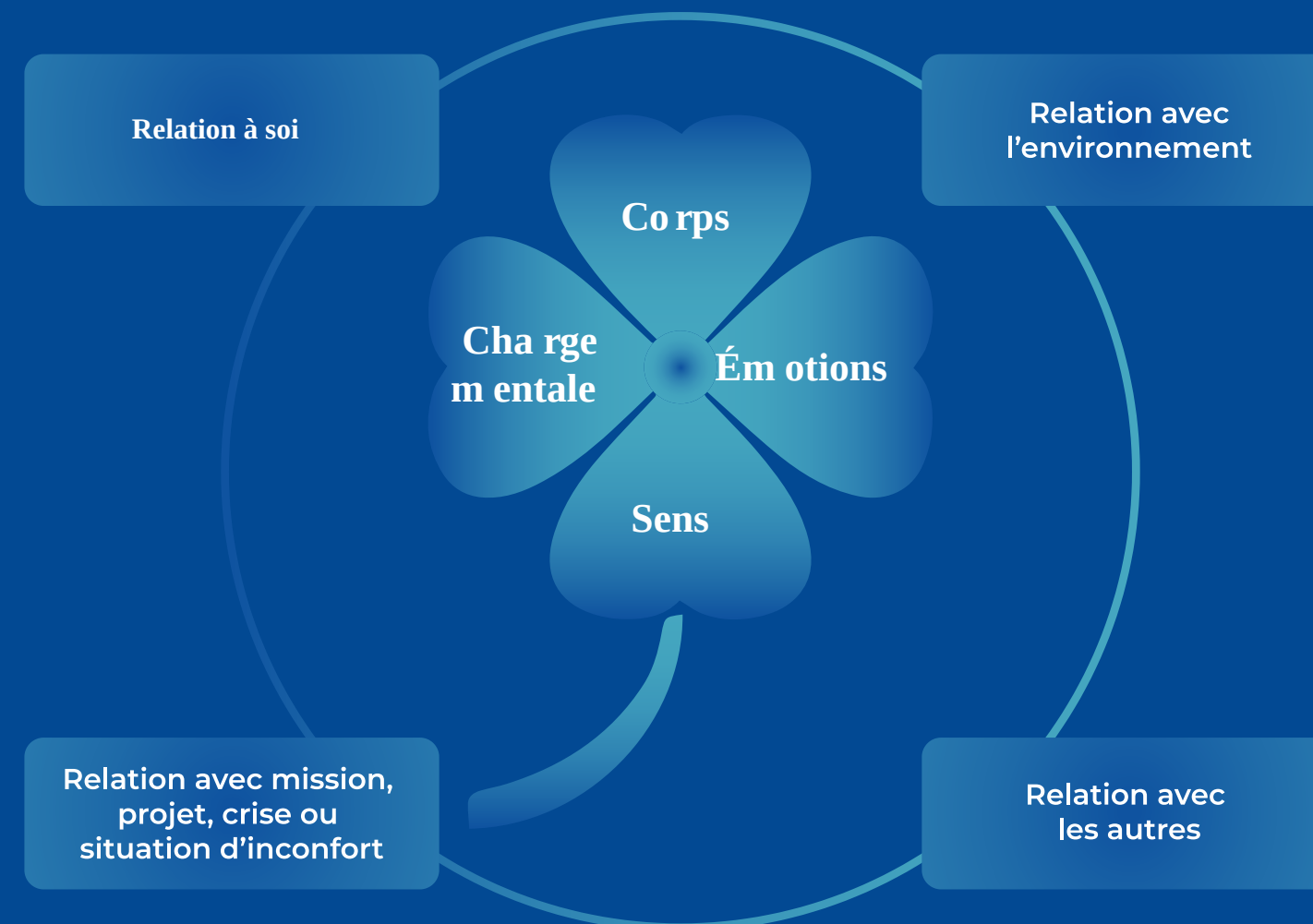
Par des apprentissages fondés principalement sur l'expérientiel :

- **Découvrir et vous approprier** les Techniques pour consolider et préserver votre capital humain.
- **Renforcer votre capacité à agir** de manière optimale en sachant:
 - Comprendre si votre état est adapté à vos objectifs
 - Gérer votre stress
 - Mieux appréhender vos enjeux
- **Améliorer vos capacités de récupération** en apprenant à mettre en place des actions rapides pour améliorer votre niveau d'énergie physique et mentale.



- Vous saurez prendre du recul, mieux discerner et gagner en lucidité.
- Vous saurez récupérer efficacement pour utiliser tout le potentiel de vos talents.

- Vous serez plus agile
- Vous saurez apprécier de manière plus objective les éléments d'une mission



- Vous saurez comment renforcer votre "Capital Résilience".
- Vous saurez mieux vous re-ajuster face au nouveau et/ ou l'imprévu

- Vous saurez comment adapter la bonne posture au bon moment.
- Vous saurez comment devenir plus coopératif.

Programme du parcours en ligne

SESSION 1 PRENDRE CONSCIENCE DE SES BESOINS

Explication des techniques de base
(respi-relax-visualisation)
Évaluer sa météo intérieure
Respirer, relâcher

SESSION 2 DÉCOUVRIR LE POUVOIR DE LA RESPIRATION

Prise de conscience des bienfaits de
la respiration
Moduler sa respiration selon ses
besoins
Personnaliser sa respiration

SESSION 3 OPTIMISER SES TEMPS DE PAUSE

Prise de conscience de ses ressentis
Déconnexion sensorielle
Créer sa bulle de ressource

SESSION 4 RESTAURER SON ÉNERGIE

Se dynamiser en toute circonstance
Restaurer ses capacités physiques et
psychiques
Gagner en lucidité

SESSION 5 RENFORCER SON OPTIMISME

Favoriser un regard positif sur sa journée
Consolider la confiance en soi et l'estime
de soi

SESSION 6 SE PROJETER DANS LA RÉUSSITE

Savoir se dynamiser
Mobiliser et optimiser ses ressources
Visualiser l'efficacité de ses actions
futures

FINANCIÈRES

Le prix comprend :

- L'animation des 6 sessions d'une heure
- Les supports de formation
- Une plateforme espace apprenant

TARIFS

Adaptés à votre statut et à vos ressources

- Entreprises - Collectivités
- Associations, et Org sociétaires
- Social & Solidaire

Intra : Devis sur demande

Inter : Nous joindre.

L'atelier se déroule par visio-conférence (Zoom ou Microsoft Teams).



Public : Toute personne



Pré-requis : Aucun

L'atelier comprend au **maximum 12 personnes** afin de privilégier l'aspect participatif et l'apprentissage des compétences et un minimum de 8 personnes

Au profit de tout type d'organisations et d'entreprises

Nous serons heureux d'adapter nos services à chaque contexte

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉES

L'apprentissage par **l'expérientiel** est privilégié pour une appropriation rapide des concepts et des méthodes.

- Expérimentations dirigées commentées et débriefées avec le formateur
- Exercices de prise en main des outils et techniques en groupe.
- Partage sur des situations vécues des stagiaires .

ACCESSIBILITÉ

Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ? Contactez-nous à handicap@rend-fort.com.

UN ORGANISME DE FORMATION CERTIFIÉ

Rend-Fort est un organisme de formation immatriculé sous le numéro 17884626267878. Les ateliers et les formations peuvent faire l'objet d'une convention de formation. Rend-Fort est certifié Qualiopi sous le N°FR073447-1 dans la catégorie action de formation.

INFORMATIONS & INSCRIPTIONS

nathalie.derrien@rend-fort.com

emmanuel.deromemont@rend-fort.com

contact@rend-fort.com



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action : Actions de formation.

Quelques références

Education



Santé



Entreprises



Organismes publics





“La résilience s’anticipe et s’apprend”

Rend-Fort est une entreprise sociale et solidaire
composée d'une Association et d'une SCIC

Sa raison d’être :

Permettre à des personnes, organisations, ou territoires
d’apprendre à renforcer leur propre “Capital Résilience”

www.rend-fort.com