

CYCLE PRIOS REND-FORT

PRÉVENTION RÉSILIENCE INTRA/INTER ORGANISATIONS
DE SANTÉ

RÉGÉNÉRATION, STRESS ET
INTELLIGENCE DES LIENS HUMAINS



www.rend-fort.com

LE CYCLE PRIOS

RÉGÉNÉRATION, STRESS ET INTELLIGENCE DES LIENS HUMAINS

Objectif de FORMATION - Compétence(s) à acquérir, à améliorer ou à entretenir exprimée(s) initialement par les commanditaires et/ou les formés. L'objectif de formation est l'élément fondamental des cahiers des charges. Il sert à évaluer les effets de la formation (AFNOR)

S'inscrivant dans le cadre de la prévention des risques psychosociaux (gestion du stress, prévention du burnout...), ce cycle s'adresse à toute personne ou organisation

Ce cycle a pour finalité de :

- Développer vos capacités de résilience et celles de votre organisation
- Mieux gérer individuellement et collectivement le stress
- Savoir aller vers un meilleur équilibre physique et psychique
- Renforcer votre aptitude à prendre soin de vous et des autres
- Garantir des relations humaines de qualité
- Pouvoir contribuer à une meilleure Qualité de Vie au Travail



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** :

- Accéder à des pratiques d'intériorité pertinentes au regard de votre contexte professionnel et de vos fonctions
- Mieux vous préparer **aux situations de crise et de stress**, tout en **préservant** **santés physique et mentale**
- **Renforcer votre pouvoir d'agir** en sachant notamment **capitaliser, individuellement et collectivement, sur vos forces et vos faiblesses**
- Maîtriser des éléments de méthode vous permettant d'être à court, moyen et long termes, pleinement **acteur de l'amélioration de votre environnement de travail et des transformations en cours**



Le Cycle PRIOS Régénération, Résilience et Intelligence des liens humains



Ce cycle vous permettra concrètement, au sein d'un groupe de 15 à 25 personnes, de

- Mieux gérer votre stress
- Mieux communiquer
- Renforcer votre niveau de résilience en travaillant en priorité les aptitudes suivantes :

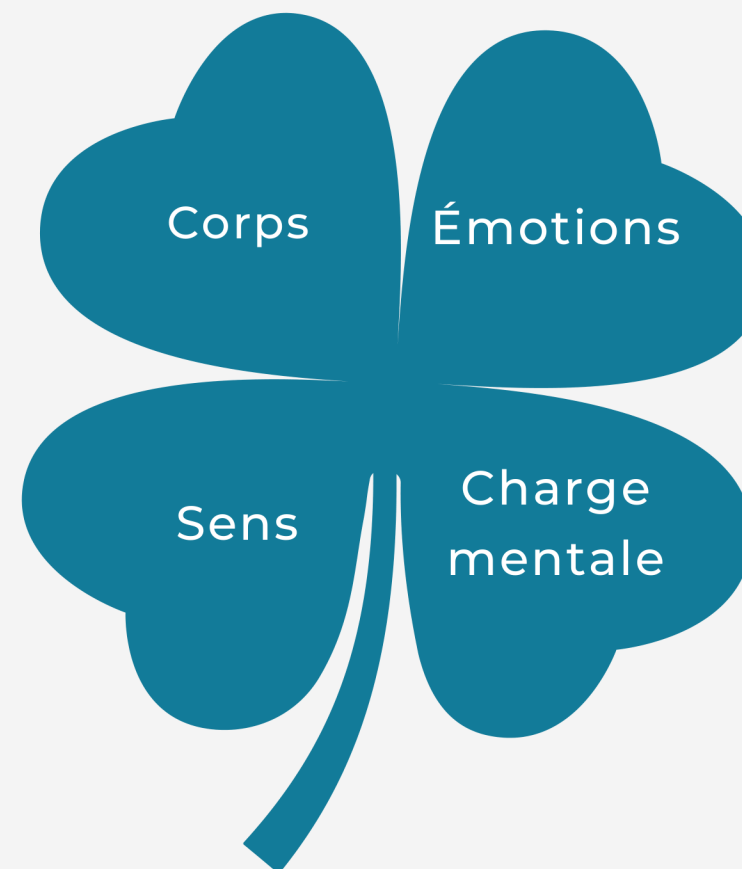
Relation à soi

- Qualifier votre état physique et émotionnel, et votre niveau de stress
- Prendre en compte vos propres besoins
- Identifier et vous appuyer sur vos ressources intérieures
- Réguler votre état physique et émotionnel et votre stress

Relation avec les autres

- Pratiquer l'écoute
- Nommer et parler de ce que vous vivez
- Encourager l'expression des besoins
- Prendre en compte les besoins des autres

Les aptitudes travaillées



Relation avec l'environnement

- Savoir prendre du recul
- Sentir et analyser les signaux faibles
- Développer un juste esprit critique
- Diffuser du positif

Relation avec situations de crise ou d'inconfort

- Porter attention à vos points faibles
- Vous appuyer sur vos points forts
- Cultiver la confiance mutuelle
- Contribuer à la cohésion du groupe
- Renforcer votre capacité à agir

Programme

Nota : une session
de suivi de 2h
sera planifiée
entre 2 et 4 mois
après l'atelier N°2



www.rend-fort.com

XX - 9h à 17 h

en présentiel

Atelier 1 Résilience et Intelligence des liens humains

Relation à soi :

Vous, nous se connaître - (Re) connaître son stress

Relation avec les autres :

Communication et Stress

XXX - 14h à 17h

présentiel ou
distantiel

Session 1 Mieux gérer son stress

Se Ressourcer

Se centrer dans le corps et la sensorialité

Laisser émerger son lieu ressource

S'y ancrer et s'y ressourcer

XXX - 14h à 17h

présentiel ou
distantiel

Session 2 Mieux gérer son stress

S'alléger

Soulager ses tensions physiques et mentales

Goûter apaisement et plénitude

XXX - 14h à 17h

présentiel ou
distantiel

Session 3 Mieux gérer son stress

Se sentir en relation et protégé

Délimiter son espace personnel

S'ouvrir au monde et aux autres en confiance

Prendre sa place

XXX 14h à 17h

présentiel ou
distantiel

Session 4 Mieux gérer son stress

S'autonomiser

Repartir avec une boîte à outils personnalisée

XXX - 9h à 17h

en présentiel

Atelier 2 Résilience et Intelligence des liens humains

Relation avec l'environnement :

- À l'écoute des signaux faibles - Diffuser du positif

Relation avec les situations d'inconfort :

- Equilibrer points faibles vs points forts - Renforcer votre capacité à agir
- Se projeter avec confiance



Impacts directs et indirects d'un Cycle PRIOS

POUR LES PERSONNES

- Amélioration du bien-être psychique et physique
- Aptitude renforcée à prendre soin de soi, des autres
- Positionnement vis-à-vis du stress mieux géré
- Maintien d'un meilleur équilibre physique et psychique, renforcement du "Capital résilience"
- Relations humaines de meilleure qualité

POUR L' ORGANISATION

- Réduction des risques psycho-sociaux et optimisation du potentiel humain
- Qualité de Vie au Travail améliorée
- Risques d'affaiblissement des personnes réduits
- Meilleure gestion collective des situations de stress et de crise
- Prévention de l'absentéisme et fidélisation renforcée

Un mot sur Rend-Fort

NOTRE HISTOIRE

Le collectif Rend Fort est né en 2020 d'une idée : rassembler des experts spécifiquement formés à la gestion des situations de stress aigu, au management de crise, aux pratiques de récupération psycho-physiologique et de préparation mentale pour qu'ils puissent mettre à disposition sur de courtes durées leur savoir-faire.

NOTRE VISION

Être résilient, cela se prépare, cela se construit. Les organisations et les personnes qui les font vivre peuvent développer leurs capacités à s'adapter au changement, à rebondir, à faire face aux crises, tout en préservant leurs santé physique et mentale, et de facto la performance du collectif et de l'organisation.

NOTRE OBJECTIF

Transmettre aux personnes et aux organisations des savoirs expérientiels et "des boîtes à outils" où trouver le nécessaire et le suffisant pour développer et préserver leur "Capital Résilience".

NOTRE ACTION

Les actions conduites depuis presque 3 ans auprès d'environ 6 000 personnes dans plus de 100 organisations ont démontré la pertinence de cette approche globale.



Rend-Fort, Société Coopérative d'Intérêt Collectif (SCIC)
Le statut SCIC de Rend-Fort : une garantie que l'ensemble des activités est au service de la mission d'utilité sociale.
Transparence. Gouvernance partagée.



Formations certifiées
Attestation de la qualité du processus mis en oeuvre dans le cadre des formations et des cycles Prévention- Résilience Rend-Fort.
Système d'information et de gestion des formations.

Quelques-unes de nos références :



Vos correspondants



Emmanuel de Romémont

Président Fondateur & Référent Résilience, Leadership et Management de crise .

Architecte Résilience Préventive

Général de corps aérien (2S), Pilote de chasse et de reconnaissance
Diplômé de la Faculté de Médecine de Strasbourg (DU Médecine Méditation Neurosciences).

Co-fondateur du Certificat Stratégie, Leader et Leadership (Paris-Dauphine)



Isabelle Baer

Chargée de développement

Architecte Résilience Préventive

Praticienne certifiée en hypnose Ericksonienne et en coaching génératif, intervenant auprès de particuliers et d'organisations. Diplômée de Sciences Po Strasbourg et Paris. Plus de 20 ans d'expérience de l'entreprise, du monde politique et des administrations centrales comme déléguée générale d'un syndicat professionnel.



Jean-Gérard Bloch

Vice-Président Fondateur & Référent Méditation de Pleine Conscience

Médecin Rhumatologue, Professeur conventionné de l'Université de Strasbourg. Fondateur de l'IFPCM (Institut Français Pleine Conscience Mindfulness). Enseignant formateur certifié du programme de méditation MBSR de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts et de l'Université Brown USA. Créateur et Directeur du DU Médecine Méditation Neurosciences à la Faculté de Médecine de Strasbourg et du DU Leadership, Méditation et Neurosciences à l'EM de Strasbourg.



Régis Pradal

Référent Communication en Conscience

Co-fondateur de Trusted Job, entreprise sociale au service de l'emploi des jeunes et l'égalité. Formateur en prise de parole, coach en entrepreneuriat et intelligence collective. Diplômé de la Faculté de Médecine de Strasbourg (DU Médecine Méditation Neurosciences). Co-créateur du parcours Communication en Conscience avec Thomas d'Ansembourg.



Marianne Ralu

Accompagnante Communication en Conscience

Anthropologue et agronome de formation. engagée depuis plusieurs années aux côtés d'associations accompagnant les personnes en sortie de rue, les personnes migrantes et demandeuses d'asile. Marianne s'est progressivement orientée vers le secteur de l'insertion sociale et professionnelle. Ayant redécouvert et approfondi la Communication Non Violente auprès de Thomas d'Asembourg, elle s'est progressivement formée à accompagner et transmettre cette posture et ses outils.



Soufien Riabi

Chargé de coordination des accompagnants

Accompagnant Méditation de Pleine Conscience

Ancien sportif de haut niveau (équipe de France de Water Polo). Instructeur MBSR (Méditation de Pleine Conscience). Diplômé de la Faculté de Médecine de Strasbourg (DU Médecine Méditation Neurosciences; Formateur depuis 2005.

Modalités

Cycle Prévention Résilience Inter Organisations de Santé (PRIOS)

Régénération, Stress et Intelligence des liens humains

Pour un groupe allant de 12 à 28 personnes, les cycles PRIOS Rend-Fort sont facturés par personne entre 800 € HT et 1000 € HT pour toute organisation sociétaire, entre 950 € HT et 1150 € HT pour toute autre organisation, avec possibilité de tarifs groupés pour plusieurs inscriptions au sein d'une même organisation

Cette fourchette tient compte notamment du statut de votre organisation (à but lucratif ou non).

Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail (contact@rend-fort.com) pour recevoir un devis adapté. En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place de tarifs sociaux et solidaires adaptés à vos possibilités de financement.

Lieu de formation :



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

Délais de mise en oeuvre : ***Nous pourrions mettre ce cycle en oeuvre dans un délai d'un à deux mois dès validation des informations***

Pré-requis : ***Il n'y a pas de pré requis pour participer à cette formation***



www.rend-fort.com