

# Soutien psychologique

Le parcours Soutien psychologique Rend-Fort permet à chacun.e, dans un temps court et collectif, de commencer à développer et à consolider ses ressources pour mieux anticiper et gérer le stress. Son objectif est en effet d'anticiper sur des situations professionnelles ou personnelles potentiellement difficiles et pouvant éventuellement conduire à l'épuisement et/ou de fortes perturbations, voire générer des traumatismes.

Ces moments de partage et d'apprentissage essentiels, si conduits au bon moment, permettent, par une maîtrise rendue plus autonome d'un certain nombre d'outils clefs, de commencer à cheminer de façon plus consciente vers un équilibre de vie davantage en harmonie avec ses propres besoins, d'être in fine plus résilient, et d'aller ainsi vers un mieux être durable.

## Objectifs de la formation

- Préparation aux situations de crise : prise de décision, autonomie, adaptabilité.
- Développement des capacités de résilience au travail : gestion du stress et de la pression, capacité d'adaptation, prise de recul ;
- Intelligence émotionnelle et sociale : gestion des désaccords et des conflits ;
- Communication et travail en équipe : amélioration de ses modes de communication bienveillante au travail, capacité à échanger, écoute active ;
- Aptitude individuelle et collective au changement : organisation et adaptabilité face au changement

## Pré-requis

Les parcours Soutien psychologique de Rend-Fort sont accessibles à tous, sans condition de prérequis.

## Modalités d'évaluation

Les acquis sont évalués par les accompagnants, au regard des objectifs pédagogiques et sur la base des questionnaires Rend-Fort :

- ante (appréciation des compétences)
- questionnaire de mi parcours
- post (mesure du renforcement des compétences).

## Durée

Le parcours Soutien psychologique Rend-Fort est structuré en six séances d'une heure, qui peuvent être adaptées à vos contraintes et besoins.

## Programme

- **Module 1 - S'exprimer et être écouté**
  - Être accueilli et soutenu
  - Partager
  - Identifier des premières ressources pour faire face

- **Module 2 - Détecter le stress**
  - Appréhender les/ses facteurs du stress
  - Percevoir leur impact corporel et émotionnel
  - Renforcer stabilité et détente
- **Module 3 - Se ressourcer dans son corps**
  - Revisiter les situations stressantes et les déclencheurs de stress
  - Prendre conscience des liens entre pensées, états émotionnels et comportement
  - Savoir se relaxer
- **Module 4 - Développer ses ressources**
  - Dessiner l'alphabet de ses ressources actuelles
  - En mesurer avantages & limites
  - Consolider sa propre palette d'activités source de bien-être
- **Module 5 - Aligner besoins, valeurs et qualités**
  - Préciser ses besoins
  - Hiérarchiser ses valeurs
  - S'appuyer sur ses forces
  - Définir sa feuille de route
- **Module 6 - Renforcer sa confiance**
  - Trouver la juste distance émotionnelle
  - Equilibrer sphère professionnelle & privée
  - Consolider l'estime de soi
  - Poursuivre le chemin

### **Tarifs**

Pour un groupe allant de 10 à 20 personnes, les formations Rend-Fort sont facturées entre 450€ et 1000€ par heure, fourchette qui 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](mailto:contact@rend-fort.com)) ou par téléphone (01 84 27 09 80) 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 d'un tarif social et solidaire adapté à vos possibilités de financement.

### **Modalités d'accès et de délais**

Pouvant être réalisés en présentiel comme en distanciel, tous les parcours Soutien psychologique Rend-Fort peuvent débuter, une fois la convention de formation signée, dans un délai deux semaines.

Pour vous inscrire et connaître les modalités de participation, merci de nous écrire à [contact@rend-fort.com](mailto:contact@rend-fort.com). Nous vous répondrons dans les meilleurs délais.

### **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](mailto:handicap@rend-fort.com).