

**MEMO
FORMATION
ATELIER
MIEUX GÉRER
CRISES ET
CHANGEMENTS
REND-FORT**

PRÉVENTION RÉSILIENCE



www.rend-fort.com

L'atelier **Mieux gérer crises et changements**

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 du renforcement de la résilience des organisations et de la prévention des risques psycho-sociaux, cet atelier a pour finalité de renforcer vos aptitudes à :

- Renforcer les capacités de **résilience individuelle et collective** de vos équipes
- Les aider à **prendre soin d'eux et des autres**
- Leur permettre de **mieux gérer les situations de stress et/ou de tension**
- **Pérenniser des relations humaines de qualité**
- Contribuer à l'amélioration de la **Qualité de Vie au Travail**
- **Porter changements, transformations ou projets complexes.**



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 :

- **Renforcer votre pouvoir d'agir en sachant**
 - **Capitaliser, individuellement et collectivement, sur vos forces et vos faiblesses**
 - **Discerner parmi les différentes postures à adopter dans l'exercice de vos responsabilités managériales : expert, manager, (être) leader, (avoir du) leadership, (agir en) stratège**
- **Accéder à des pratiques d'intériorité pertinentes au regard de votre contexte professionnel et de vos fonctions**
- **Mieux préparer vos équipes aux situations de crise et de stress, tout en préservant santés physique et mentale**
- **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**



Un atelier qui vous permettra de renforcer votre “Capital Résilience”

En travaillant sur 7 aptitudes clefs

1. Conscience de soi

Reconnaître ses schémas de pensées, ses pensées, ses émotions et ses comportements,

2. Auto-régulation

Réguler ses impulsions, ses émotions et ses comportements, exprimer les émotions de manière appropriée,

3. Optimisme

Identifier ce qui est positif et aller à sa poursuite, rester réaliste, avoir confiance en soi et en les autres, maintenir l'espoir,

4. Force de caractère

Avoir conscience de ses points forts et de ceux des autres, s'appuyer dessus, savoir dire non,

5. Connexion aux autres

Relations fortes, communication positive et efficace, empathie, altruisme et capacité à demander de l'aide, ...

6. Agilité

Penser avec souplesse, prendre le point de vue des autres, identifier et comprendre les problèmes, savoir se réajuster et s'adapter

7. Intelligence opérative

Savoir traduire une intention en action, gagner en cohérence (conception, mise en oeuvre), créer de la marge de manœuvre, harmoniser les horizons de temps, renforcer son pouvoir d'agir.



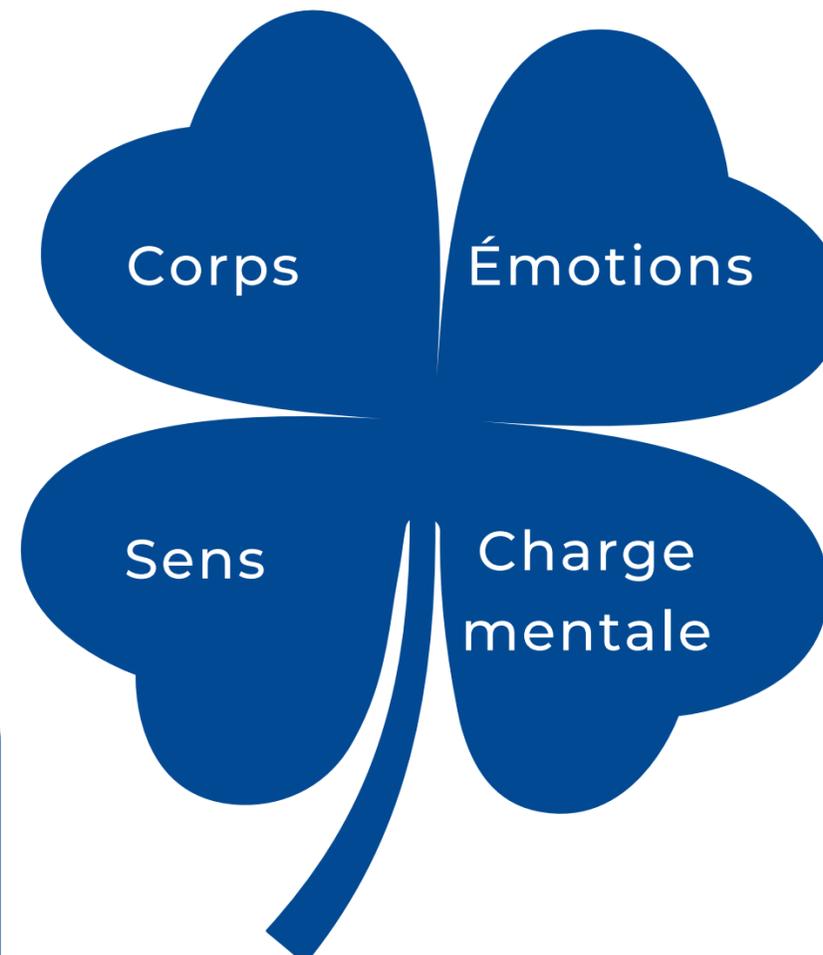
Cet atelier vous permettra, au sein d'un groupe de 12 à 25 personnes, de travailler en priorité les aptitudes suivantes

Relation à soi

- Qualifier et réguler votre niveau de stress et celui de votre équipe
- Contribuer à la récupération physique et psychologique de l'équipe
- Identifier et qualifier les difficultés, les vôtres et celles des autres
- Renforcer confiance en soi, de vous et des membres de l'équipe
- Sentir et analyser les signaux faibles
- Prendre et faire prendre du recul

Relation avec mission-projet-crise ou situation d'inconfort

- Légitimer et fluidifier la circulation directe et indirecte de l'information
- Gérer le manque de temps disponible
- Reconnaître les difficultés et y répondre
- Accompagner la montée en compétences de l'équipe
- Consolider et maintenir la cohésion de l'équipe
- Hiérarchiser, décider et se réadapter



Relation avec l'environnement

- Cultiver au sein de l'équipe le juste esprit critique
- Mieux gérer les horizons de temps, court, moyen et long termes
- Mieux se préparer en équipe aux situations difficiles ou délicates
- Diffuser du positif
- Gagner collectivement en liberté d'action

Relation avec les autres

- Cultiver l'écoute au sein des équipes
- Permettre la dépose des émotions difficiles
- Faire que chacun (y compris vous) porte attention à ses points faibles
- Faire que chacun (y compris vous) puisse s'appuyer sur ses points forts
- Contribuer à l'établissement et à la pérennité de relations de qualité
- Faire preuve de compassion
- Renforcer la confiance mutuelle

PROGRAMME Atelier PRIOS Mieux gérer crises et changements

8h30 à 9h30
**Accueil et
bienvenue**

Qui sommes-nous
?

Poser notre
intention
Un temps pour
vous connaître
Comment
nous allons
cheminer

Préparation à la mise en situation n°1 : Aller sauver un blessé grave

9h30 à 10h30

Relation avec soi
**Se connaître en situation de
leadership/ d'inconfort**
Travailler la Posture
Discerner en conscience
Ecouter les signaux faibles

10h30 à 11h00

Relation avec l'environnement
Savoir observer et interagir avec son
environnement
Travailler son/ses intention(s)
Cultiver son intuition
Savoir s'accorder et s'ajuster

Mise en place

11h à 13h

Evacuer un blessé grave
Travailler l'agilité face à situation imprévue
Travailler l'adaptation et la prise de décision
Vivre les différentes postures
Savoir consolider la cohésion d'un groupe

Retour

13h à 14h00

Déjeuner

14h à 14h15

Café et
partages

14h15 - 15h00

Relation avec les autres
Se connaître en tant que leader
Ses valeurs et son style
Vivre le temps de la décision
Travailler l'attention
Savoir communiquer et emmener

Mise en situation n°2 : Gestion de crise ou comment renforcer collectivement votre pouvoir d'agir

15h00 - 16h15

Relation avec projets/ crises/ ou situation d'inconfort
Garantir sens, alignement et cohérence
Discerner en conscience
Discerner temps de la décision et temps de l'action
Vivre la dynamique du groupe
Agir et Interagir avec justesse
Aligner Posture, Intention et Attention
Savoir s'évaluer et se réadapter en tant que leader

16h15 à 16h45

**Partage et
échanges**

Se projeter
avec confiance

Vos Intervenants



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.
Diplômée de Sciences Po Strasbourg et Paris et de l'Université Paris Saclay (DU Préparation mentale et Techniques d'optimisation du potentiel). Plus de 20 ans d'expérience de l'entreprise, du monde politique et des administrations centrales comme déléguée générale d'un syndicat professionnel.



Magali Flésia

Coach

Coach professionnel et superviseur Diplômée d'Aix-Marseille Université
Titulaire d'un Doctorat en Langues et Civilisations romanes et du Capes d'italien (Éducation Nationale)

Comédienne professionnelle d'improvisation théâtrale

Accompagne notamment des personnalités ultra-sensibles



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.

FINANCIÈRES

Le prix comprend :

- L'animation sur une journée
- La restitution collective et individuelle du questionnaire Expert, Manager, Leader et Leadership
- Les supports de formation
- Une plateforme espace apprenant

Intra

- **6000 € HT** Entreprises -Collectivités
- **4000 € HT** Associations, Org sociétaires
- **Social & Solidaire** Nous contacter

Inter (cout par personne)

- **550 € HT** Entreprises -Collectivités
- **400 € HT** Associations, Org sociétaires, Auto-financement
- **Social & Solidaire** Nous contacter



Public : Toute personne en situation de responsabilité : dirigeants, managers, décideurs, chefs d'équipe



Pré-requis : être appelé à exercer des fonctions de management

L'atelier comprend au **maximum 20 personnes** afin de privilégier l'aspect participatif et l'apprentissage des compétences et un minimum de 12 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.

Les cas pratiques et les **mises en situation** vécues en **sous atelier** et en séance plénière permettent une immersion complète.

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 et Inscriptions :

Emmanuel de Romémont 06 83 79 25 28
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.



“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

