



# Développer sa résilience pour mieux supporter le stress avec la REP-7

Connaître, maintenir puis développer sa capacité à faire face aux contraintes



## OBJECTIFS

1. Identifier les quatre piliers de la résilience.
2. Formaliser la signification des sept éléments de la résilience.
3. Définir un plan d'action pour améliorer son niveau de résilience global.

## PUBLIC

DRH, responsables, managers, collaborateurs

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

Un jour, soit 7 heures en présentiel - En continu sur une journée ou en discontinu sur deux demi-journées

## METHODES MOBILISEES

Séance de formation en présentiel ou en distanciel.  
Formation individuelle incluant un travail personnalisé sur le résultat du test REP7 et la formalisation d'un plan d'actions.

## TARIFS

600 € HT/personne

**ACCES HANDICAP**

## SEQUENCE 1

### MIEUX S'APPROPRIER L'IMPORTANCE DE LA RÉSILIENCE

- Pour quoi ? Pour qui ?
- Origine du modèle REP-7.
- Concepts connexes - Part acquis/Inné.

## SEQUENCE 2

### LA SYMBOLIQUE DE LA RÉSILIENCE

- Les quatre piliers de la résilience.
- Comprendre les interactions entre les piliers.
- Conscientiser l'impact d'un niveau de résilience sur son environnement & vice/versa.

## SEQUENCE 3

### LES FONDAMENTAUX DE LA RÉSILIENCE

- Les sept éléments de la résilience.
- Les six niveaux de résilience.
- Apprendre à s'impliquer dans le maintien & le développement de sa propre résilience.

**MODALITES ET DELAIS D'ACCES - CLIQUEZ ICI**