



Développer la résilience en milieu professionnel

Vous apprendrez à accompagner vos collaborateurs, à adopter les bons réflexes face à des situations complexes, et à faire de cet état d'esprit une ressource pour vous et votre organisation.

Objectifs de la formation

- Comprendre, analyser et évaluer ce qu'est la résilience en milieu professionnel.
- Connaître les outils pour effectuer un diagnostic de résilience.
- Disposer d'exercices pratiques pour mettre en place un atelier collectif et/ou des entretiens d'accompagnement au développement de la résilience.

Les + de la formation

- Une formation adossée à la recherche scientifique et aux pratiques professionnelles.
- Des outils directement transférables dans des contextes RH et d'accompagnement.
- Un format court et intensif, compatible avec l'activité des professionnels expérimentés qui permet d'aborder une approche à la fois individuelle et collective de la résilience.

Public

Cette formation s'adresse à des professionnels du travail, des carrières et des ressources humaines (responsables RH, psychologues du travail, professionnels de l'orientation...), mais aussi à des conseillers, coachs et thérapeutes intéressés par l'accompagnement au développement de la résilience en milieu professionnel.

Pré requis

Avoir un master (ou équivalent) et avoir une expérience professionnelle d'au moins trois ans dans les domaines mentionnés précédemment.

Le programme

Présentation des définitions, modèles et recherches de la résilience.

La résilience comme levier du bien-être au travail et de l'adaptation de carrière.

Les ressources psychosociales pour développer la résilience au travail.

Les outils d'évaluation de la résilience en milieu professionnel.

Monter des interventions pratiques de développement de la résilience (ateliers collectifs, entretiens individuels).

Modalités de validation

La présence à la journée de formation vaut validation.

Modalités de la formation :

Formation en distanciel

Durée:

7 heures de formation (1 jour)

Date

Vendredi 5 juin 2026

Tarif

702 € net de taxe

Equipe pédagogique

Responsable de la formation :

Jean-Luc Bernaud, Professeur des universités en Psychologie au Cnam.

Samia Ben Youssef maître-assistante de psychologie du travail et de l'orientation professionnelle, Université de Tunis.

www.cnam-entreprises.fr

Suivez-nous sur **LinkedIn**

Renseignements &
inscriptions
sur notre site internet
et au

01 58 80 89 72

(du lundi au vendredi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 17h)