le cnam entreprises

Conservatoire national desarts et métiers

Développer la résilience en milieu professionnel

Présentation

Nombre d'auditeurs maximum : 12
Modalités : distanciel

Responsable

Jean-Luc BERNAUD (Professeur des Universités en Psychologie, Inetop-Cnam)
Samia BEN YOUSSEF (Maître-assistante de psychologie du travail et de l'orientation professionnelle, Université de Tunis.)

Public, conditions d'accès et prérequis

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 des conseillers, coachs et thérapeutes intéressés par l'accompagnement au développement de la résilience en milieu professionnel.

Prérequis

Inscription sur agrément : être diplômé d'un master (ou équivalent) et avoir une expérience professionnelle d'au moins trois ans dans les domaines mentionnés précédemment.

Durée : Une journée de formation (7h)

Pourquoi s'inscrire à la formation ?

Dans un environnement professionnel en constante évolution, marqué par la charge de travail, les changements rapides et l'incertitude, la capacité à faire face et à rebondir face aux difficultés professionnelles est devenue une compétence essentielle dans les organisations. Ce programme s'appuie sur des études récentes qui montrent que développer la résilience permet de préserver sa santé mentale et son bien-être au travail et de transformer les obstacles en opportunités.

La formation fournira des outils nouveaux permettant d'évaluer et d'accompagner la résilience professionnelle. Il sera ainsi possible aux participants de proposer des ateliers collectifs ou des entretiens individuels pour comprendre le processus de développement de la résilience et de la développer comme ressource adaptative.

Objectifs

Objectifs pédagogiques

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.

Compétences développées :

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

Conduire des entretiens individuels d'accompagnement centrés sur le renforcement de la résilience.

Définir et analyser la résilience professionnelle à partir des modèles théoriques et des résultats de la recherche.
Identifier les ressources psychosociales mobilisables pour soutenir la résilience au travail.
Utiliser des outils d'évaluation pour diagnostiquer la résilience en contexte professionnel.
Concevoir et animer des ateliers collectifs de développement de la résilience.
Intégrer la résilience comme levier de bien-être, de santé mentale et d'adaptation des parcours professionnels.

Les atouts de la formation :

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

Programme

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).

Moyens pédagogiques (pédagogie active)

Présentations conceptuelles, partage d'expériences, vidéos illustratives, exercices pratiques d'animation d'atelier et d'entretien d'accompagnement, mises en situation avec les outils proposés, étude de cas.

Modalités de validation

Attestation de participation.

Informations pratiques

Contact

Posez-nous vos questions via notre page contact ou en appelant le 01 58 80 89 72
Du lundi au vendredi, de 09h30 à 17h00

Centre(s) d'enseignement

Cnam Entreprises Paris

Complément lieu

Lieu : Cnam, Paris 3ème

Code Stage : FCTI02

Tarifs
702 € net

Individuels : vous ne bénéficiez d'aucune prise en charge ou vous êtes demandeur d'emploi ?
Découvrez nos tarifs adaptés à votre situation

Nombre d'heures
7

Faire financer sa formation



Les dispositifs de financement : mode d'emploi

Une question ?

Remplir le formulaire de demande ou appeler le
01 58 80 89 72

Du lundi au vendredi
(hors jours fériés)
De 09h30 à 12h00
et de 13h30 à 17h00

Votre inscription

2 possibilités :

S'inscrire en ligne

Bulletin d'inscription à télécharger
et à renvoyer par courrier à :

Cnam Entreprises
Service inscription - Case B2B01
292 rue Saint-Martin
75003 Paris

ou par e-mail à : entreprises.inter@lecnam.net

Télécharger la plaquette

Date du stage

Nous consulter

/**/ a.customlink:hover, a.customlink, a.customlink:visited { text-decoration: none; } a.customlink:visited, .button:active a.customlink { color: #857761; } .button:hover a.customlink { color: #333333; } /**/

MISSION HANDI'CNAM
Aider les auditeurs en situation de handicap