LEADERSHIP

Résilience professionnelle : encaisser, récupérer et rebondir durablement

La charge est montée et n'est jamais redescendue. Une réorganisation a effacé le travail des derniers mois. Le sommeil se dégrade et l'irritation gagne les échanges les plus simples. La tentation est de tenir encore un peu sans rien changer. Une journée pour reprendre prise sur ce qui dépend de soi. Vous identifiez vos signaux personnels de surcharge et les appuis que vous mobilisez déjà sans y penser. Vous testez des techniques de récupération courtes utilisables entre deux réunions. Vous formulez une limite tenable et vous repartez avec un plan personnel de vigilance pour les mois qui viennent.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
1 jour — 7 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 055 € HT**	**11 jours ouvrés après validation du financement.**

Mon Pôle Formation est un organisme certifié Qualiopi. La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION** — certificat n° 76 31 02622 31 (SGS ICS)

01 Public visé et prérequis

PUBLIC VISÉ
Managers et chefs de projet ainsi que collaborateurs exposés à une charge élevée ou à des changements d'organisation répétés.

PRÉREQUIS
Aucun prérequis

POSITIONNEMENT À L'ENTRÉE
Analyse du besoin et test de positionnement. Vos réponses sont partagées avec votre formateur afin d'adapter la formation à votre niveau et votre contexte professionnel.

02 Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, le participant sera capable de :

- Repérer ses signaux personnels de surcharge avant le point de rupture
- Distinguer ce qui dépend de soi de ce qui n'en dépend pas dans une situation subie
- Utiliser des techniques de récupération applicables dans une journée de travail
- Tirer parti d'un échec ou d'un changement imposé pour ajuster sa pratique
- Formuler une limite auprès de sa hiérarchie ou de ses interlocuteurs

03 Programme détaillé

M1 Repérer ce qui use et ce qui tient

- Ses propres signaux
- Facteurs de tension liés à la charge au sens du travail et aux relations
- Signaux physiques émotionnels et comportementaux de surcharge
- Ressources personnelles et appuis déjà mobilisés sans y penser
- Distinction entre difficulté passagère et usure installée
- Atelier : Chaque participant établit la carte de ses signaux d'alerte et des appuis sur lesquels il peut compter.

M2 Reprendre prise sur la situation

- Agir là où c'est possible
- Séparation de ce qui dépend de soi et de ce qui n'en dépend pas
- Reformulation d'une situation subie en actions accessibles
- Techniques de récupération courtes utilisables entre deux réunions
- Demande d'aide et formulation d'une limite tenable
- Mise en situation : Un participant formule auprès de son responsable une limite de charge sans se lancer dans de longues justifications.

M3 Rebondir et durer

- Après le coup dur
- Analyse d'un échec ou d'un changement imposé sans mise en cause de soi
- Enseignements transférables tirés de l'épisode
- Entretien de ses appuis professionnels dans la durée
- Construction d'un plan personnel de vigilance et de récupération
- Cas pratique : Chaque participant revient sur un épisode difficile et en tire deux ajustements pour la suite.

04 Modalités pédagogiques, méthodes et moyens

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES
Présentiel ou à distance

LIEU / FORMAT
Dans vos locaux — jusqu'à 10 collaborateurs, Paris — Présentiel, À distance — Classe virtuelle

MÉTHODES MOBILISÉES
• Apports théoriques, ateliers et cas pratiques. Support de cours numérique et fiches méthodes fournis.

ENCADREMENT
Formateurs qualifiés et expérimentés, experts de leur domaine, sélectionnés par Mon Pôle Formation.

05 Modalités d'évaluation et de suivi

ÉVALUATION DES ACQUIS
• QCM et mises en situation. Évaluation des acquis en début et en fin de parcours, évaluation à chaud et à froid à 60 jours.

SUIVI DE L'EXÉCUTION
• Émargement des participants
• Certificat de réalisation remis à l'issue de la formation

SANCTION DE LA FORMATION
Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

06 Type de reconnaissance

Formation non certifiante — Attestation de fin de formation et certificat de réalisation remis à chaque participant.

07 Modalités d'accès, financement et tarifs

MODALITÉS D'INSCRIPTION
Inscription en ligne, par téléphone, par devis ou via votre OPCO.

DÉLAI D'ACCÈS
11 jours ouvrés après validation du financement.

FINANCEMENTS POSSIBLES
• OPCO et plan de développement des compétences
• FAF et CFP
• France Travail
• Paiement jusqu'à 6 fois sans frais

DATES / SESSIONS
Entrées permanentes

FORMULE	DÉTAIL	TARIF
Inter-entreprises	-10 % dès 2 participants, -15 % dès 3, -20 % à partir de 4 inscrits sur la même session.	**À partir de 1 055 € HT**

Prix nets — exonération de TVA, article 261-4-4° du CGI.

08 Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Accessible aux personnes en situation de handicap. Contactez notre référent handicap pour construire une solution adaptée : contact@monpoleformation.fr

RÉFÉRENT HANDICAP
Tiffany LESTROUBAC

CONTACT
contact@monpoleformation.fr

09 Indicateurs de résultats

INDICATEUR	RÉSULTAT	MODALITÉS DE CALCUL
Taux de satisfaction	**N/A**	Moyenne des notes de satisfaction des stagiaires sur les 12 derniers mois
Taux d'abandon	**N/A**	Calculé sur les 12 derniers mois

Résultats arrêtés au 26/09/2026. N/A : donnée non disponible ou effectif insuffisant sur la période.

10 Contacts

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS
contact@monpoleformation.fr
01 87 66 57 66

ADRESSE
10a rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, 76420 Bihorel

RÉCLAMATIONS
Par e-mail : contact@monpoleformation.fr