BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Résilience professionnelle : encaisser un choc, repartir et tenir dans la durée

Un projet abandonné après deux ans de travail, un poste supprimé, un échec public en réunion. Après le choc, beaucoup de professionnels continuent d'avancer mécaniquement sans avoir rien traité, et le moindre incident suivant prend alors une ampleur disproportionnée. Cette formation de 14 heures porte sur la capacité à encaisser une épreuve professionnelle puis à repartir. Les participants analysent ce qui les a aidés lors d'épreuves passées, travaillent leur manière d'interpréter les échecs, identifient les appuis relationnels mobilisables et préparent les conditions d'un redémarrage réaliste.

DURÉE	MODALITÉ	TARIF	DÉLAI D'ACCÈS
2 jours — 14 h	**Présentiel ou à distance**	**À partir de 1 590 € 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
Toute personne ayant traversé ou traversant une épreuve professionnelle ainsi que les managers exposés à des situations éprouvantes.

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 :

- Analyser les ressources qui ont permis de traverser une épreuve passée
- Repérer sa manière habituelle d'interpréter un échec professionnel
- Formuler une lecture alternative d'une situation difficile
- Identifier les appuis relationnels mobilisables en période de fragilité
- Construire les étapes d'un redémarrage après une épreuve

03 Programme détaillé

M1 Ce qui aide à encaisser

- Retour sur les épreuves traversées
- Analyse d'une épreuve professionnelle déjà surmontée
- Repérage des ressources personnelles et des appuis utilisés
- Distinction entre encaisser et ignorer
- Effets d'un choc non traité sur la suite du parcours
- Atelier : Chacun retrace une épreuve passée et isole ce qui l'a réellement aidé.

M2 Interpréter autrement
- La lecture que l'on fait des échecs
- Repérage de ses explications automatiques après un échec
- Part attribuée à soi aux autres et aux circonstances
- Formulation d'une lecture alternative vérifiable
- Effet de l'interprétation sur la capacité à repartir
- Cas pratique : Un échec professionnel est relu sous trois angles différents par le binôme.

M3 S'appuyer sur les autres
- Le réseau comme ressource
- Identification des personnes ressources dans et hors de l'entreprise
- Formulation d'une demande d'aide sans se dévaloriser
- Traitement des relations qui pèsent en période difficile
- Relais professionnels disponibles en cas de difficulté durable
- Atelier : Chaque participant cartographie ses appuis et prépare une demande d'aide précise.

M4 Repartir
- Les conditions d'un redémarrage
- Choix d'un premier objectif de taille modeste
- Découpage des étapes et rythme réaliste
- Repérage des signaux de rechute et réponses prévues
- Capitalisation de ce que l'épreuve a fait apprendre
- À retenir : Un redémarrage tient plus souvent à la modestie du premier pas qu'à la motivation.

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 1 590 € 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