Réussir à développer sa résilience dans un environnement incertain

Niveau : Initiation

Durée : 1,0 jour(s) soit 7,0 heure(s)

Public concerné :

- Notaires et manager

Objectifs pédagogiques :

- S’appuyer sur ses forces
- Savoir gérer les périodes de stress et d’incertitude
- Agir avec stratégie et détermination

Contenu :

Comprendre ce qu’est la résilience

- Échanges et partages d’expériences ; la résilience en milieu professionnel
- La résilience comme processus de croissance individuelle et organisationnelle?

S’appuyer sur ses forces mentales

- Identifier ses forces et ses réussites
- Réajuster ses priorités
- Développer une communication de qualité avec ses équipes

S’appuyer sur ses forces physiques

- Garder son énergie au juste niveau
- Gérer ses émotions
- Gérer son stress

Prérequis :

- Aucun

Association INAFON – 16, Rue Etienne Marcel – 75002 Paris créée le 25 février 1972, n°existence : 11750094675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) – Siret : 30838863600174 – TVA Intracommunautaire : FR 96308388636

DELEGATION ILE-DE-FRANCE : 16 rue Etienne Marcel 75002 PARIS

Tél. +33 1 53 40 45 60– Fax : +33 1 53 40 45 61– Courriel : iledefrance@inafon.fr – Site : https://www.inafon.fr

Modalités d'exécution

Formation en présentiel ou Visioformation

Modalités pédagogiques

Type de formation : inter, intra ou commandé

L'animation pédagogique permet de susciter l'engagement des stagiaires et de favoriser l'interactivité avec le formateur

Animation pédagogique ponctuée de questions/réponses entre les stagiaires et le formateur

Mise en œuvre pédagogique par des exemples pratiques et des mises en situation professionnelles illustrant la théorie

Un support de formation est mis à disposition de chaque stagiaire préalablement à la formation de manière dématérialisée

Modalités Techniques

En présentiel : salle de formation adaptée avec tableaux et vidéoprojecteur ; respect des règles sanitaires et de sécurité d'accueil du public

En visioformation : plateforme de visioconférence adaptée à l'animation pédagogique (interactions orales ou écrites, partage d'écrans et de documents en direct, replay) ; accompagnement technique possible par assistance téléphonique pour la première connexion et la découverte environnementale de la plateforme

Modalités d'encadrement

Inafon s'assure préalablement à la formation que le formateur dispose des qualités pédagogiques et des compétences techniques d'expertise nécessaires pour dispenser la formation

Modalités de suivi et appréciation des résultats

Emargement par les stagiaires participants et l'intervenant

Feuille d'émargement signée ou régularisée par l'édition du rapport des connexions à la plateforme de visioconférence

Evaluation à chaud à l'issue de la formation :

- un quiz en ligne est adressé à chaque stagiaire afin de lui permettre d'évaluer ses connaissances et compétences acquises au cours de la formation. Les résultats de l'évaluation restent confidentiels pour chaque stagiaire ;

Association INAFON – 16, Rue Etienne Marcel – 75002 Paris créée le 25 février 1972, n°existence : 11750094675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) – Siret : 30838863600174 – TVA Intracommunautaire : FR 96308388636

DELEGATION ILE-DE-FRANCE : 16 rue Etienne Marcel 75002 PARIS

Tél. +33 1 53 40 45 60– Fax : +33 1 53 40 45 61– Courriel : iledefrance@inafon.fr – Site : https://www.inafon.fr

- un questionnaire en ligne de satisfaction de fin de formation est adressé à chaque stagiaire (enquête mesurant la qualité organisationnelle et pédagogique de la formation).

Remise d'une attestation

Une attestation de fin de stage est remise à chaque stagiaire à l'issue de la formation

Association INAFON – 16, Rue Etienne Marcel – 75002 Paris créée le 25 février 1972, n°existence : 11750094675 (cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat) – Siret : 30838863600174 – TVA Intracommunautaire : FR 96308388636

DELEGATION ILE-DE-FRANCE : 16 rue Etienne Marcel 75002 PARIS

Tél. +33 1 53 40 45 60– Fax : +33 1 53 40 45 61– Courriel : iledefrance@inafon.fr – Site : https://www.inafon.fr