

PLAN DE COURS

FORMATION : RÉSILIENCE D'ÉLITE : PERFORMER QUOI QU'IL ARRIVE



LES EXPERTS EN DÉVELOPPEMENT

LE GROUPE MP-PLUS OFFRE DES FORMATIONS PERSONNALISÉES EN ENTREPRISE DEPUIS PLUS DE 25 ANS. PLUS 3500 PARTICIPANTS SUIVENT NOS FORMATIONS ANNUELLEMENT.

NOS FORMATIONS SONT PRISÉES, CAR ELLES SONT FORMATÉES & PERSONNALISÉES POUR CHACUNE DES ENTREPRISES AVEC QUI NOUS COLLABORONS.

À PROPOS DU GROUPE MP-PLUS

Le Groupe MP-Plus est un chef de file dans le domaine de la formation et du développement des professionnels, dont la vision consiste à faire du Québec une référence mondiale en matière de leadership, d'accomplissement et de plaisir au travail. D'ailleurs, notre mission est « Contribuer à l'essor des professionnels en optimisant leur potentiel humain »

Notre marque de commerce est certes l'impact que nos formations produisent sur les résultats des organisations, et ce, à tout coup. Notre engagement total, notre expertise et nos processus très rigoureux nous permettent d'y arriver.

Depuis plus de 30 ans, Groupe MP-Plus a formé et mobilisé le personnel de grandes corporations ayant eu un impact direct sur plus de 250 000 personnes.

À titre de consultant externe, le Groupe MP-Plus a encadré le virage client entrepris par le Mouvement Desjardins et a aidé plusieurs des 100 plus grandes entreprises au Québec à connaître une croissance fulgurante.

Groupe MP-Plus doit sa réputation à la qualité exceptionnelle de ses interventions et de ses formateurs. Elle compte notamment dans son équipe des sommités comme, Sylvain Guimond, docteur en psychologie du sport et chroniqueur à RDS Christian Martineau, figure réputée dans le domaine du langage non verbal en affaires, et anciennement Mme Monique Jérôme-Forget, ex-vice-première ministre du Québec.

Chaque formation MP-Plus est un pas de plus vers la meilleure version de votre organisation.



François Trachy, Directeur du développement



FORMATION - Résilience d'élite : performer quoi qu'il arrive

Durée : 4 heures

Contexte

Dans un environnement professionnel marqué par des exigences croissantes, des changements rapides et une pression constante de performance, la résilience s'impose comme une compétence essentielle.

Cette formation vise à permettre aux participants de développer une résilience durable, orientée vers la performance saine, la clarté mentale et la préservation de l'énergie.

Approche pédagogique : Résultats significatifs + Énergie préservée + Clarté mentale

Objectifs de la formation

À la fin de cette formation, les participants seront en mesure de :

- ✓ Comprendre les fondements de la résilience professionnelle
- ✓ Identifier leurs propres leviers de résilience
- ✓ Développer des stratégies concrètes pour faire face aux défis
- ✓ Réagir de façon constructive aux critiques
- ✓ Intégrer des pratiques favorisant une résilience durable
- ✓ Élaborer un plan d'action applicable en milieu de travail

Méthodologie

- ✓ Exposés interactifs
- ✓ Exercices pratiques
- ✓ Réflexion individuelle
- ✓ Discussions
- ✓ Application concrète

Plan de la formation

Ouverture et mise en contexte (20 minutes)

Contenu : définition, enjeux, distinction endurance / résilience

Exercice : discussion interactive

Comprendre la résilience (35 minutes)

Contenu : recharge vs endurance, performance durable

Exercice : auto-évaluation

Sources de la résilience (30 minutes)

Contenu : facteurs internes et externes

Exercice : ligne de vie

Caractéristiques des personnes résilientes (35 minutes)

Contenu : comportements clés

Exercice : travail en équipe

PAUSE (15 minutes)

Côté sombre de la résilience (20 minutes)

Contenu : suradaptation, épuisement

Exercice : réflexion

Résilience et gestion du stress (30 minutes)

Contenu : cycle stress-récupération

Exercice : plan de recharge

FORMATION - Résilience d'élite : performer quoi qu'il arrive

Résilience face aux critiques (25 minutes)

Contenu : relecture cognitive

Exercice : reformulation

Empathie et leadership (20 minutes)

Contenu : lien entre résilience et intelligence émotionnelle, distinction empathie/sympathie/compassion, rôle de l'empathie dans la régulation émotionnelle et le climat de travail.

Exercice : mise en situation d'écoute empathique en dyade suivie d'un retour.

Résilience organisationnelle (15 minutes)

Contenu : définition de la résilience organisationnelle, distinction individuelle vs collective, piliers : confiance, communication, adaptabilité.

Exercice : réflexion guidée sur les facteurs qui soutiennent ou fragilisent la résilience dans leur équipe.

Résilience et changement (10 minutes)

Contenu : adaptation au changement, différence entre résistance et agilité, importance de la curiosité et de l'apprentissage continu.

Exercice : question réflexive sur un changement vécu récemment.

Plan d'action (20 minutes)

Contenu : synthèse des apprentissages et leviers de résilience.

Exercice : élaboration d'un plan d'action incluant forces, ajustements, stratégie de recharge et action concrète.

Conclusion (10 minutes)

Contenu : synthèse des concepts clés, importance de la pratique continue.

Clôture : message clé - La résilience, ce n'est pas tenir plus longtemps... c'est durer intelligemment.

Geneviève Roy

Formatrice agréée et gestionnaire d'entreprise

Forte de son expérience comme formatrice agréée et gestionnaire d'entreprise, Geneviève Roy vous aide à optimiser votre développement personnel et professionnel. Elle est spécialisée dans un éventail de disciplines reliées au capital humain, mais aussi diplômée en enseignement et en psychologie. Elle détient par ailleurs une certification POC (Professional Organizers of Canada).

Geneviève Roy cherche avant tout à partager sa passion pour le développement humain.

Son expérience et ses atouts variés s'expriment dans ses formations personnalisées visant la transmission d'outils concrets, adaptés aux besoins de chacun.

Comme formatrice ou comme conférencière, Geneviève Roy intervient dans le respect des personnes participantes, avec ouverture, dynamisme et créativité, en fonction des besoins exprimés et du contexte de formation. Son style interactif compte aussi parmi les ingrédients qui font de chacune de ses formations une expérience unique et enrichissante.

