

# Bien-être au travail : Renforcer sa résilience SPARK

## Renforcer durablement sa résilience et sa capacité à rebondir face à des difficultés quotidiennes

*Dernière mise à jour du document, le 22/12/2023*

Durée de la formation : 2 jours  
Date(s) et lieu(x) de formation : à définir ensemble (toute la France)

**Cette formation favorise le bonheur au travail, l'épanouissement personnel et la productivité. On peut aussi la définir comme le fait de "rebondir" face à des expériences difficiles. La résilience est le processus qui consiste à savoir s'adapter face à l'adversité au quotidien, aux traumatismes, aux tragédies, aux menaces ou aux sources importantes de stress.**

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Découvrir la pratique du SPARK Résilience® (Situation, Perception, Affect, Résilience, Knowledge/Compréhension) et l'intégrer dans son quotidien.
- Découvrir et maîtriser des stratégies pratiques pour travailler sa perception, ses émotions, sa réaction et sa compréhension autour des différentes situations quotidiennes complexes.
- Apprendre à rebondir face aux difficultés du quotidien et à renforcer durablement sa résilience.

### PEDAGOGIE

---

Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques, tests psychologiques, retours d'expériences, analyse de situations concrètes, jeux de rôle, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques.

### PUBLIC CONCERNE

---

Professionnels RH qui souhaitent avoir des approches RH durables et engageantes.  
Equipes de travail voulant se renforcer pour mieux fonctionner ensemble.  
Managers qui veulent renforcer leur confiance, leurs atouts et leur légitimité dans leurs fonctions.  
Collaborateurs qui ont envie de gagner en confiance en eux.

### PROGRAMME DE FORMATION

---

- Maîtriser le concept de résilience à travers le modèle SPARK et ses déclinaisons : SPARK négatif, SPARK positif et SPARK Ressources, SPARK individuel et SPARK organisationnel.
- Maîtriser toutes les étapes du processus SPARK et les différentes stratégies pour chaque catégorie : Perception de cette Situation, l'Affect ressenti, la Réaction et ses Conséquences/sens.
- Utiliser la résilience auprès d'un public pour l'aider à développer ses ressources dans le but de rebondir efficacement et durablement.
- Développer des "muscles de la résilience" en identifiant ses forces, ses réseaux de soutien social, ses sources d'émotions positives et ses expériences antérieures de résilience.

*Le programme et les objectifs pédagogiques seront adaptés en fonction de la modalité retenue.*

**Elissar HADIDI, Formatrice indépendante**