

CYCLE PRIOS REND-FORT

PRÉVENTION RÉSILIENCE INTER/INTRA ORGANISATIONS
DE SANTÉ

RESILIENCE PREVENTIVE,
COMMUNICATION ET INTELLIGENCE
DES LIENS HUMAINS



www.rend-fort.com

Le Cycle **PRIOS** Resilience Preventive, Communication et Intelligence des liens humains

S'inscrivant dans le cadre du renforcement de la résilience des organisations et de la prévention des risques psycho-sociaux, ce cycle s'adresse à toutes les personnes exerçant des responsabilités managériales

Avec pour finalité de renforcer leurs aptitudes à :

- fortifier les capacités de résilience individuelle et collective de leurs équipes
- les aider à prendre soin d'eux et des autres
- leur permettre de mieux gérer les situations de stress et/ou de tension
- pérenniser des relations humaines de qualité
- contribuer à l'amélioration de la Qualité de Vie au Travail
- porter changements, transformations ou projets complexes



Objectifs pédagogiques

Capacité(s) que le formé doit avoir acquise(s) à l'issue d'une action de formation, définie(s) par le formateur, à partir d'un objectif de formation. L'objectif pédagogique sert à construire et à conduire l'action de formation et à évaluer les capacités acquises (AFNOR)

Par des apprentissages fondés principalement sur l'expérientiel :

- **Renforcer votre pouvoir d'agir en sachant**
 - **Capitaliser, individuellement et collectivement, sur vos forces et vos faiblesses**
 - **Discerner parmi les différentes postures à adopter dans l'exercice de vos responsabilités managériales : expert, manager, (être) leader, (avoir du) leadership, (agir en) stratège**
- **Accéder à des pratiques d'intériorité pertinentes au regard de votre contexte professionnel et de vos fonctions**
- **Mieux préparer vos équipes aux situations de crise et de stress, tout en préservant santés physique et mentale**
- **Maîtriser des éléments de méthode vous permettant d'être à court, moyen et long termes, pleinement acteur de l'amélioration de votre environnement de travail et des transformations en cours**



Le Cycle PRIOS Resilience Preventive, Communication et Intelligence des liens humains



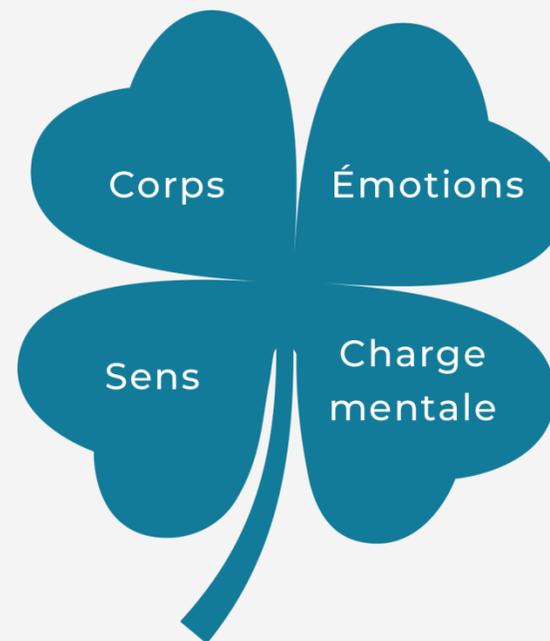
Ce cycle vous permettra, au sein d'un groupe de 15 (grand min 7/8) à 25 personnes, de travailler en priorité les aptitudes suivantes :

Relation à soi

- Qualifier et réguler votre niveau de stress et celui de votre équipe
- Contribuer à la récupération physique et psychologique de l'équipe
- Identifier et qualifier les difficultés, les vôtres et celles des autres
- Renforcer confiance en soi, de vous et des membres de l'équipe
- Sentir et analyser les signaux faibles
- Prendre et faire prendre du recul

Relation avec mission-projet-crise ou situation d'inconfort

- Légitimer et fluidifier la circulation directe et indirecte de l'information
- Gérer le manque de temps disponible
- Reconnaître les difficultés et y répondre
- Accompagner la montée en compétences de l'équipe
- Consolider et maintenir la cohésion de l'équipe
- Hiérarchiser, décider et se réadapter



Relation avec les autres

- Cultiver l'écoute au sein des équipes
- Permettre la dépose des émotions difficiles
- Faire que chacun (y compris vous) porte attention à ses points faibles
- Faire que chacun (y compris vous) puisse s'appuyer sur ses points forts
- Contribuer à l'établissement et à la pérennité de relations de qualité
- Faire preuve de compassion
- Renforcer la confiance mutuelle

Relation avec l'environnement

- Cultiver au sein de l'équipe le juste esprit critique
- Mieux gérer les horizons de temps, court, moyen et long termes
- Mieux se préparer en équipe aux situations difficiles ou délicates
- Diffuser du positif
- Gagner collectivement en liberté d'action

Programme



Nota : une session de suivi de 2h sera planifiée entre 2 et 4 mois après l'atelier N°2



XXX - 9h à 17 h

en présentiel

Atelier 1 Résilience et Intelligence des liens humains

Relation à soi :

Vous, nous, se connaître - Comprendre et analyser les signaux faibles

Relation avec les autres :

Ecouter - Communiquer - Convaincre - Emmener

XXX - 14h à 17h

Présentiel ou distantiel

Session 1 Mieux communiquer

L'urgence de s'apaiser

Retrouver la capacité de s'ancrer en soi-même

Découvrir le pouvoir de l'écoute intérieure et de l'auto-empathie

Discerner et écouter les différentes parties de soi

XXX - 14h à 17h

Présentiel ou distantiel

Session 2 Mieux communiquer

Désamorcer le piège des jugements et des croyances

Se libérer des jugements sur les autres

Distinguer les faits de l'effet que ça me fait

XXX - 14h à 17h

Présentiel ou distantiel

Session 3 Mieux communiquer

Comprendre mes émotions et mes besoins

Savoir ce qui se passe en moi, ici et maintenant

Comprendre le lien entre émotions et besoins

L'exprimer avec clarté, sans critique, reproche, ni jugement

XXX 14h à 17h

Présentiel ou distantiel

Session 4 Mieux communiquer

Mise en action et stratégies

S'exercer à décortiquer des situations vécues

Identifier les stratégies que je peux mettre en place

XXX - 9h à 17h

en présentiel

Atelier 2 Résilience et Intelligence des liens humains

Relation avec l'environnement :

- Analyser - Gérer Temps et Espace - Diffuser du positif

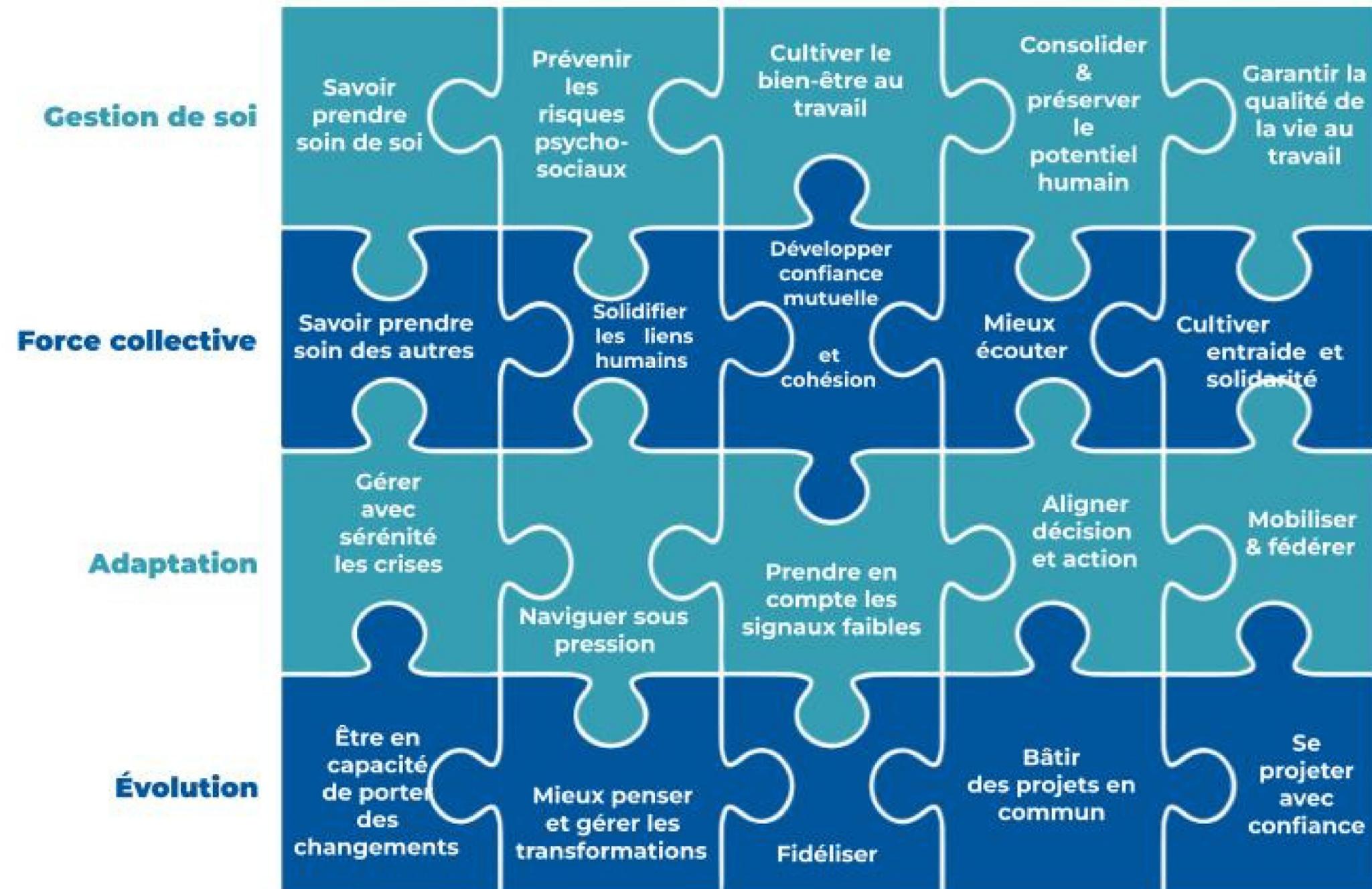
Relation avec les situations d'inconfort :

- S'informer - Hiérarchiser - Décider - Se réadapter
- Renforcer votre capacité à agir - Se projeter avec confiance

Impacts directs et indirects d'un Cycle PRIOS LEADERSHIP

Impacts directs et indirects du Cycle PRIOS Leadership, Résilience et Intelligence des liens humains : permettre aux managers de contribuer plus directement à la consolidation de votre organisation sur ces 4 niveaux :

- Niveau 1
- Niveau 2
- Niveau 3
- Niveau 4



Un mot sur Rend-Fort

NOTRE HISTOIRE

Le collectif Rend Fort est né en 2020 d'une idée : rassembler des experts spécifiquement formés à la gestion des situations de stress aigu, au management de crise, aux pratiques de récupération psycho-physiologique et de préparation mentale pour qu'ils puissent mettre à disposition sur de courtes durées leur savoir-faire.

NOTRE VISION

Être résilient, cela se prépare, cela se construit. Les organisations et les personnes qui les font vivre peuvent développer leurs capacités à s'adapter au changement, à rebondir, à faire face aux crises, tout en préservant leurs santé physique et mentale, et de facto la performance du collectif et de l'organisation.

NOTRE OBJECTIF

Transmettre aux personnes et aux organisations des savoirs expérientiels et "des boîtes à outils" où trouver le nécessaire et le suffisant pour développer et préserver leur "Capital Résilience".

NOTRE ACTION

Les actions conduites depuis presque 3 ans auprès d'environ 6 000 personnes dans plus de 100 organisations ont démontré la pertinence de cette approche globale.



Rend-Fort, Société Coopérative d'Intérêt Collectif (SCIC)
Le statut SCIC de Rend-Fort : une garantie que l'ensemble des activités est au service de la mission d'utilité sociale.
Transparence. Gouvernance partagée.



Formations certifiées
Attestation de la qualité du processus mis en oeuvre dans le cadre des formations et des cycles Prévention- Résilience Rend-Fort.
Système d'information et de gestion des formations.

Quelques-unes de nos références :



Vos correspondants

Emmanuel de Romémont

Président Fondateur & Référent Résilience, Leadership et Management de crise .

Architecte Résilience Préventive

Général de corps aérien (2S), Pilote de chasse et de reconnaissance
Diplômé de la Faculté de Médecine de Strasbourg (DU Médecine Méditation Neurosciences).

Co-fondateur du Certificat Stratégie, Leader et Leadership (Paris-Dauphine)

Isabelle Baer

Chargée de développement
Architecte Résilience Préventive

Praticienne certifiée en hypnose Ericksonienne et en coaching génératif, intervenant auprès de particuliers et d'organisations. Diplômée de Sciences Po Strasbourg et Paris. Plus de 20 ans d'expérience de l'entreprise, du monde politique et des administrations centrales comme déléguée générale d'un syndicat professionnel.

Jean-Gérard Bloch

Vice-Président Fondateur & Référent Méditation de Pleine Conscience



Médecin Rhumatologue, Professeur conventionné de l'Université de Strasbourg. Fondateur de l'IFPCM (Institut Français Pleine Conscience Mindfulness). Enseignant formateur certifié du programme de méditation MBSR de la Faculté de Médecine de l'Université du Massachusetts et de l'Université Brown USA. Créateur et Directeur du DU Médecine Méditation Neurosciences à la Faculté de Médecine de Strasbourg et du DU Leadership, Méditation et Neurosciences à l'EM de Strasbourg.

Régis Pradal

Référent Communication en Conscience



Co-fondateur de Trusted Job, entreprise sociale au service de l'emploi des jeunes et l'égalité. Formateur en prise de parole, coach en entrepreneuriat et intelligence collective. Diplômé de la Faculté de Médecine de Strasbourg (DU Médecine Méditation Neurosciences). Co-créateur du parcours Communication en Conscience avec Thomas d'Ansembourg.

Marianne Ralu

Accompagnante Communication en Conscience



Anthropologue et agronome de formation. engagée depuis plusieurs années aux côtés d'associations accompagnant les personnes en sortie de rue, les personnes migrantes et demandeuses d'asile. Marianne s'est progressivement orientée vers le secteur de l'insertion sociale et professionnelle. Ayant redécouvert et approfondi la Communication Non Violente auprès de Thomas d'Ansembourg, elle s'est progressivement formée à accompagner et transmettre cette posture et ses outils.

Soufien Riabi

Chargé de coordination des accompagnants
Accompagnant Méditation de Pleine Conscience



Ancien sportif de haut niveau (équipe de France de Water Polo). Instructeur MBSR (Méditation de Pleine Conscience). Diplômé de la Faculté de Médecine de Strasbourg (DU Médecine Méditation Neurosciences); Formateur depuis 2005.

Modalités

Cycle Prévention Résilience Inter Organisations de Santé (PRIOS)

Resilience Préventive, Communication et Intelligence des liens humains

Pour un groupe allant de **12 à 28 personnes**, les cycles PRIOS Rend-Fort sont facturés **par personne** entre **800 € HT et 1000 € HT** pour **toute organisation sociétaire**, entre **950 € HT et 1150 € HT** pour **toute autre organisation**, avec possibilité de **tarifs groupés pour plusieurs inscriptions** au sein d'une même organisation

Cette fourchette tient compte notamment du **statut de votre organisation (à but lucratif ou non)**.

Nous vous invitons donc à nous contacter par e-mail (contact@rend-fort.com) pour recevoir un devis adapté. En tant qu'entreprise sociale et solidaire, Rend-Fort favorise l'accès au plus grand nombre aux formations proposées, et peut étudier avec vous la mise en place de **tarifs sociaux et solidaires** adaptés à vos possibilités de financement.

Lieu de formation :



*Accessibilité aux personnes en situation de handicap
Vous êtes en situation de handicap et/ou avez un besoin particulier ?
Contactez-nous à handicap@rend-fort.com.*

Délais de mise en oeuvre : Nous pourrions mettre ce cycle en oeuvre dans un délai d'un à deux mois dès validation des informations

Pré-requis : Il n'y a pas de pré requis pour participer à cette formation



www.rend-fort.com