



FICHE PROGRAMME

PARCOURS SPARK RÉSILIENCE©

Mise à jour le 16/11/2021

INTRODUCTION A L'ATTENTION DES PROFESSIONNELS

Le Programme SPARK Résilience© est un programme original développé par le Pr. Ilona Boniwell et son équipe entre 2009 et 2010 et implanté à travers le monde au sein d'écoles et d'entreprises : Angleterre, France, Pays-Bas, Japon et Singapour.

Les gouvernements français et britannique ont reconnu le Programme SPARK Résilience© comme un des plus influents programmes de résilience existants.

Conçu sur des recherches solides, ce programme a montré son efficacité avec des résultats probants qui ont été publiés dans différentes revues scientifiques.

OBJECTIF GÉNÉRAL

Maitriser sa façon de réagir aux situations stressantes et aux nouveaux défis à relever en temps de crise.

OBJECTIF SPÉCIFIQUE

Savoir s'adapter face à l'adversité en identifiant ses forces pour développer sa capacité à s'épanouir et à prospérer malgré les incertitudes et les difficultés inévitables.

PROGRAMME

Formatrice : Sonia KLEIN connue pour son dynamisme et sa capacité d'écoute, elle captive toutes celles et ceux qui veulent passer de l'envie de changement au **plaisir de changer**.

10 années de passion et d'expérience...

« Ce que j'aime et qui me passionne au cœur de l'accompagnement au changement, c'est l'émergence des potentiels humains, ce temps de maturité où un individu se réalise en cohérence avec ses aspirations profondes suivant la direction qu'il s'est donnée. »

Références

Diplômée de Formation supérieure de Coaching / RNCP NSF 315

Certification au biofeedback de cohérence cardiaque et émotionnelle

Unité spécialisée Stress et Anxiété du CHU de Lille

Facilitatrice PARCOURS SPARK RÉSILIENCE©

Animatrice SEVE « Savoir Être et Vivre Ensemble »

Association présidée par Frédéric LENOIR

Co-fondatrice d'ACDA06 « Aux Côtés Des Aidants dans les Alpes Maritimes »

Contact pour information et inscription

Ça va de soi – Sonia KLEIN – 06.68.14.03.13 – cavadesoi@coach-in.fr

MODALITES DE LA FORMATION

 Présentiel &  Distanciel

Durée de la formation : 8 sessions de 2 heures

Possibilité d'adapter sur un format journées ou demies-journées en fonction de la demande

Date(s) de la formation : à définir en concertation avec le demandeur

Nombre de participants : de 6 à 12 personnes

Dates d'ouverture et clôture des inscriptions : à définir en concertation avec le demandeur

Tarifs : prendre contact avec Sonia Klein

Public visé : tous professionnels (organisation, entreprise, association...)

Niveau Requis : aucun

Objectifs de la formation

Aptitudes et compétences visées acquises au cours de la formation

- Connaître les principaux leviers pour s'aider à faire face à une situation stressante
- Savoir remettre en question sa perception habituelle des situations pour développer sa flexibilité et son adaptabilité
- Les différentes stratégies de régulation pour améliorer la résilience
- Réagir de manière adéquate face à l'adversité
- Explorer le concept de croissance
- Activités ressourçantes, émotions positives et relations positives dans la résilience
- Apprendre à se servir de ses réussites et de ses qualités pour rebondir
- Instaurer durablement les ressorts de sa résilience. Définir son SPARK Ressources

Principaux contenus pédagogiques et méthodes mobilisés :

Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques : exercices en binôme et/ou trinôme, tests psychologiques, retours d'expériences, études de cas, jeux pédagogiques

Modalités d'évaluation

Travaux demandés en intersession tout au long de la formation

Remis à chaque participant :

- Fichier support du parcours
- Attestation de suivi du parcours SPARK RESILIENCE©

Pour ceux qui souhaitent aller plus loin dans leur pratique*

L'Attestation de suivi du parcours permet l'accès à la formation **Facilitateur SPARK Résilience© adultes** (2 journées de formation) et/ou **Facilitateur SPARK Résilience© enfants/ados** (2 journées de formation)

**Public concerné : Coach, thérapeute, psychiatre, psychologue, formateur, consultant, manager, accompagnateur, chef de projet, responsable ressource humaine.*

Qualité de la formation

Un questionnaire d'évaluation spécifique sur les objectifs visés permettra aux participants en fin de formation d'exprimer leur degré de satisfaction à la fois sur le dispositif, sur l'ensemble des contenus de la formation et sur leurs perspectives en termes de transfert des acquis en situation professionnelle.

Accessibilité

MOSAFORM attache une vigilance toute particulière à ce que ses formations soient accessibles à tous. C'est pourquoi, nous proposons un entretien aux personnes en situation de handicap afin de prendre en compte les spécificités de chacun et de déterminer les éventuels aménagements et dispositions à mettre en place. Sonia KLEIN et la référente Handicap sont à disposition dans ce sens tout au long de la formation si besoin.