



# Lotus

## Résilience

1 heure 45 minutes

### Objectifs pédagogiques

- Comprendre comment la résilience nous permet de faire face à l'adversité et d'en ressortir plus forts.
- Identifier les facteurs qui entravent notre capacité à faire face à une situation.
- Identifier les compétences sur lesquelles nous pouvons compter pour renforcer notre capacité de résilience.
- Mettre en place des stratégies pour renforcer notre capacité de résilience.

### Compétences visées

- Apprendre à développer votre capacité de résilience de façon efficace en pratiquant les principales compétences nécessaires : conscience de soi, empathie, maîtrise de soi, tolérance à la pression, flexibilité, apprentissage continu, initiative, intégrité, relations interpersonnelles, communication efficace.
- Autres compétences intégrées : concentration, gestion du changement, résolution de problèmes, prise de décision, travail d'équipe.

### Publics concernés

- Tout public.
- Les personnes qui veulent apprendre à se rétablir après avoir vécu des situations complexes, et à en sortir renforcées grâce au développement personnel.

## Préalable technique à la formation

- Disposer d'un appareil connecté à Internet (PC, tablette, Smartphone).
- Exigences techniques minimales : connexion Internet avec 40 Mbps, 2 Go de mémoire RAM et navigateurs Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox ou Safari.

## Prérequis

- Aucun

## Modalités pédagogiques

- Formation en ligne

## Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Cas pratiques
- Vidéo

## Méthodes mobilisées

- Apprentissage théorique accompagné d'un simulateur en ligne pour valider les acquis.

## Modalités d'évaluation

- Évaluation pré & post formation pour évaluer la progression.
- Validation d'acquis par module.

## Intervenant

- Un binôme, dont Alexandre BENOIT, vous accompagnera tout au long de la formation.
- Mini bio : Alexandre est entré dans le monde L&D en 2016 et accompagne des formations spécialisées en *game-based learning*, capable d'aider les apprenants à acquérir de nouvelles compétences dans les domaines nécessaires à leur évolution professionnelle et personnelle.
- Adresse e-mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Lieu

Au sein des locaux de nos clients  
En ligne

## Dates

Dates : à la discrétion du client  
Horaires : à la discrétion du client

## Durée

- 1 heure 45 minutes de formation totale

## Budget

Prix de base d'accès à notre plate-forme : 14 000 € HT pour 50 licences.

Pour tout autre volume, veuillez nous contacter afin de vous fournir un devis spécialisé.

## Contact

Réfèrent administratif / Personne à contacter : Alexandre BENOIT

Adresse e-mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Modalités et délais d'accès

- Création du client sur notre plate-forme et ajout des listes d'apprenants.
- Minimum de 15 jours de délai depuis l'achat et la vérification informatique.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter :

- Adresse e-mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Programme

Le programme de ce cours vise à développer la résilience de chacun pour atteindre un niveau de bien-être supérieur, à travers les étapes suivantes :

**Module 1. Connectez-vous avec vous-même, pour renforcer votre résilience.**

**Module 2. Connectez-vous avec les autres, en vous appuyant sur vos relations.**

**Module 3. Connectez-vous avec l'avenir, en vous fixant un objectif.**

**Document mis à jour le : 02/02/2024**

Version V2