

# ÉMOTIONS ET RÉSILIENCE : L'ART DE REBONDIR

*Une formation répondant à des besoins essentiels dans le contexte actuel par une formatrice expérimentée dans le travail d'accompagnement et de transformation des émotions (plus de 100 jours de formation en Communication Non Violente dont près de 30 jours avec Marshall Rosenberg).*

## OBJECTIFS

Cette formation a pour objectif de permettre aux participants de :

- Comprendre les liens entre émotions, sensations, pensées et besoins humains ;
- Transformer ses émotions par le recadrage, la connexion aux besoins, et le mouvement ;
- Découvrir des pratiques pour cultiver les émotions positives et renforcer sa résilience.

## PROGRAMME

### MODULE 1

- Lien entre émotions / sensations / pensées et besoins
- Nommer les émotions
- Respirer pour revenir au calme
- Observer et recadrer ses pensées

### MODULE 2

- Résilience de type 1 et de type 2
- Se connecter aux besoins et trouver des options pour rebondir
- Cultiver les émotions positives pour renforcer sa résilience
- Expérimenter des pratiques

## MODALITÉS

1 à 2 jours en deux ateliers pour encourager l'expérimentation de pratiques entre session.

Parcours de formation en présentiel et en blending learning pouvant être adapté selon les besoins.

Liste des sessions : sur demande

## PUBLIC CIBLE

Cette formation s'adresse à des leaders et managers de toutes fonctions qui dans leur posture peuvent soutenir la résilience individuelle et collective de leurs équipes.

Elle s'adresse également à tout collaborateur souhaitant développer ses capacités de résistance au stress dans un contexte professionnel.

## PRÉREQUIS

Aucun prérequis.

*« J'ai vraiment aimé les ateliers où Sylvie-Nuria nous donnait des outils à mettre en pratique lors de travaux à 2 et à 3 personnes. Cette formation est très intéressante et pertinente. Je la recommande fortement ! »*



# ÉMOTIONS ET RÉSILIENCE : L'ART DE REBONDIR

## MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

L'approche pédagogique s'appuie sur une combinaison d'apports théoriques, de travail de réflexion individuelle et en sous-groupe, et d'exercices expérientiels à partir de situations.

Chaque participant reçoit un manuel contenant les supports et des questions pour faciliter l'intégration des apprentissages, ainsi que des ressources bibliographiques et des liens vidéo pour aller plus loin.

Toutes les formations peuvent être délivrées en Français et en Anglais, en présentiel, à distance (synchrone) ou en mixte (Blended Learning) et peuvent être complétées par des parcours de coaching ou de codéveloppement pour une meilleure intégration des acquis.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

À l'issue des sessions de formation, les participants évaluent la formation au regard de leurs besoins. Ils réalisent une auto-évaluation de leurs acquis au regard des objectifs et de leur capacité à intégrer des concepts proposés à leur contexte.

Un certificat de réalisation est remis à chaque stagiaire en fin de formation.

Pour toute question sur les prochaines dates de session en inter-entreprise, merci de consulter notre site : <https://carae-coaching.com/formation/>

## FORMATION INTRA-ENTREPRISE

Merci de nous consulter pour une analyse spécifique de vos besoins et pour la conception de programmes sur mesure.

Formation pouvant être organisée sous 1 mois après accord.

Merci de nous consulter pour devis.

## ACCESSIBILITÉ

Pour toute personne en situation de handicap, merci de contacter Sylvie-Nuria Noguier - [sylvienuria@carae-coaching.com](mailto:sylvienuria@carae-coaching.com) – afin d'étudier spécifiquement des possibilités de vous accueillir.



# INTERVENANTE

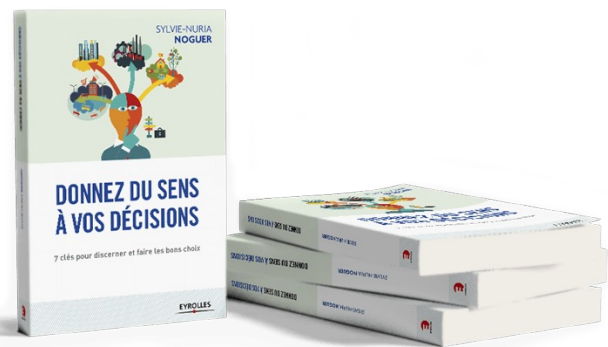
## Sylvie-Nuria Noguier

Coach professionnelle certifiée,  
Facilitatrice, Formatrice et Auteure

[sylvienuria@carae-coaching.com](mailto:sylvienuria@carae-coaching.com)

Tel : +33 (0)7 83 73 19 37

[www.carae-coaching.com](http://www.carae-coaching.com)



Ingénieure Arts et Métiers avec une spécialisation en psychosociologie, je suis passionnée par l'humain. Depuis plus de dix ans, j'accompagne les leaders et leurs équipes dans leur transformation au service de leur raison d'être.

Ma connaissance des systèmes et des organisations s'appuie également sur vingt ans d'expérience en gestion de projets et en conseil en développement durable auprès d'entreprises de différents secteurs à l'international, en particulier au Canada où j'ai vécu plusieurs années.

Après ma formation initiale, j'ai obtenu un DESS en administration des entreprises (IAE), un DESS en ingénierie et gestion de l'environnement (Mines ParisTech) et un diplôme universitaire de médiateur (IFOMENE). À Montréal, j'ai développé une expertise dans l'accompagnement individuel et collectif et ai enseigné pendant plusieurs années aux programmes MBA de McGill et de HEC Montréal en responsabilité sociale des entreprises et stratégie de développement durable.

Ma pratique est inspirée de l'analyse systémique, de la Communication NonViolente et de la médiation, des recherches sur les neurosciences, des fondements philosophiques et spirituels du discernement, ainsi que de différentes approches intégrant l'intelligence collective dans la gouvernance des organisations et la gestion d'équipe, comme le codéveloppement professionnel, l'agilité managériale, la gouvernance adaptative, l'*Appreciative Inquiry*, le *World café* et le Forum ouvert.

Mon livre publié aux éditions Eyrolles (2018), *Donnez du sens à vos décisions : 7 clés pour discerner et faire les bons choix*, présente un processus intégral pour décider avec courage et sérénité dans la complexité, en conjuguant raison, émotion, intuition et sensation.

