FORMATION LEADERSHIP

Transformez les Défis en Opportunités avec la Résilience Appréciative

Développer une posture résiliente fondée sur les forces pour traverser et rebondir face aux adversités

Contexte :

La Résilience Appréciative est une approche innovante qui combine les principes de la résilience et ceux de l'Appreciative Inquiry. Plutôt que de se concentrer sur les traumatismes et les pertes, elle part des forces, des ressources et des apprentissages pour construire une capacité de rebond solide et durable. Dans un monde VUCA, cette compétence est devenue stratégique pour les individus et les organisations.

Objectifs :

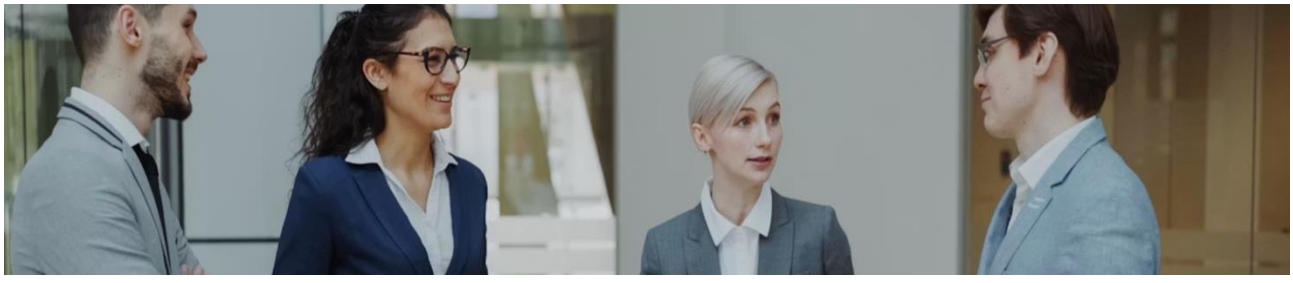
- Comprendre les mécanismes de la résilience individuelle et collective.
- Identifier ses ressources et ancrages personnels face à l'adversité.
- Appliquer la démarche appréciative pour rebondir avec plus de force et de sens.
- Développer une culture de résilience au sein de son équipe.

Compétences clés développées :

- Connaissance de ses ressources et facteurs de résilience personnels.
- Posture appréciative face à l'échec, au changement et à l'incertitude.
- Techniques de rebond : recadrage positif, apprentissage, sens.
- Animation de dynamiques de résilience collective.

Public concerné :

Managers, coachs, RH, soignants et toute personne souhaitant renforcer sa résilience et développer cette compétence au sein de son équipe ou de son organisation.



AddVANCEO Coaching & Training
patrick.zacharis@addvanceo.com • +32 (0)498 26 00 50 • www.addvanceo.eu

Contenu :

Module 1 – Comprendre la résilience

- Définition et modèles de résilience : Cyrulnik, Richardson, Block.
- Facteurs protecteurs et facteurs de vulnérabilité.
- La résilience appréciative : partir des forces pour rebondir.
- Autodiagnostic de sa propre résilience.

Module 2 – Développer sa résilience individuelle

- Identifier ses ressources, ancrages et soutiens.
- Techniques de recadrage positif et de transformation des échecs.
- Gérer ses émotions dans les moments difficiles.
- Construire son plan de résilience personnelle.

Module 3 – Développer la résilience collective

- Créer une culture de résilience dans son équipe.
- Animer des espaces de partage, de soutien et d'apprentissage collectif.
- Accompagner son équipe à traverser les crises avec la démarche appréciative.
- Plan d'action résilience individuel et collectif.

Méthodes pédagogiques :

- Exercices expérientiels et introspectifs.
- Témoignages et cas inspirants.
- Outils pratiques de résilience.

Évaluation et suivi :

- Attestation de formation certifiée.
- Plan de résilience personnalisé.

Modalités pratiques :

Durée	2 jours
Lieu	Présentiel (Bruxelles) ou intra-entreprise
Groupe	6 à 10 participants
Format	Présentiel
Prérequis	Aucun prérequis spécifique
Formateur	**Patrick Zacharis** – Executive, Leadership & Team Coach PCC (ICF) | PCM | Insights Discovery | DISC | Appreciative Inquiry | Hypnose Flash | PNL | Top 15 Executive & Business Coaches in Brussels (2025). ⓘ Profil LinkedIn