

## « Rebond »

### Une formation-action pour *Préserver ses capacités d'action et de décision en situation de transition professionnelle*

#### Public

---

Cette formation-action s'adresse à **tout professionnel en situation de transition** : changement de fonction, échec, épuisement, qui est confronté ou en voie d'être confronté à une exposition prolongée au stress chronique. Il peut s'agir de dirigeants, de managers de collaborateurs mais aussi de travailleurs indépendants.

Pour garantir la qualité et l'individualisation de la formation, le groupe est limité à 8 participants

#### Compétences développées

---

**Pour soi et/ou en tant que manager ou dirigeant :**

- ✓ Accompagner les transitions professionnelles voulues ou subies
- ✓ Mesurer les effets d'une décision sur les équipes et les Hommes et mettre en place des actions préventives appropriées
- ✓ Préserver ses capacités physiques et mentales et celles de ses collaborateurs dans les situations de tensions et d'exposition au stress chronique
- ✓ Mobiliser les leviers pour rebondir et se remobiliser en cas de crise ou d'échec

#### Objectifs de formation

---

Cette formation sera l'occasion pour chaque participant de développer ses capacités à :

- Repérer les principales difficultés et risques d'échecs qui peuvent survenir dans la vie professionnelle et personnelle
- Analyser une situation de transition professionnelle dans ses dimensions professionnelles, psychosociales et personnelles
- Mieux gérer son activité, optimiser son temps et clarifier ses priorités
- Mettre en œuvre les principes d'une Qualité de Vie Globale (QVG) pour soi et pour une équipe
- Construire une dynamique de projet solide qui s'appuie sur le concept « des 3 vies »

#### Durée et organisation : 3 journées en résidentiel au CREDIR à Kientzheim (68)

---

#### Démarche et méthodes pédagogiques

---

**Alternance de formation en groupe et d'entretiens formatifs individuels** avec une équipe pluridisciplinaire d'experts (10 à 15 intervenants experts sont mobilisés par session)

Chaque stagiaire suit des modules communs de formation dispensés par des experts formateurs dans le domaine du changement et du management, ayant eux-mêmes vécu des situations de transition.

Certains modules sont personnalisés et adaptés aux situations individuelles : dirigeant, salarié, indépendant, demandeur d'emploi...

**Chaque stagiaire est suivi par un « Référent »** dont le rôle est de l'accompagner au quotidien et de veiller à son équilibre émotionnel pendant la formation. (certains stagiaires étant en situation de fragilité).

#### CREDIR Training

Association de droit local Alsace Moselle, SIREN 797 497 278 00011, IBAN FR7610278030060002052544524, BIC CMCIFR2A. Prestataire de formation (article R.6351-6 du Code du Travail) : déclaration d'activité enregistrée sous le numéro .....  
42 68 02390 68 auprès du Préfet de la Région Alsace. Siège : 1, place de la Gare F-68001 Colmar- Opérations : 8, route d'Ammerschwihir F-68240 Kientzheim-contact@credir.org / +33 9 77 19 59 45

## « Rebond »

### Une formation-action pour *Préserver ses capacités d'action et de décision en situation de transition professionnelle*

#### Les méthodes pédagogiques sont actives et centrées sur :

- ✓ l'interaction avec le groupe dans le groupe
- ✓ des mises en situation,
- ✓ des questionnaires et des temps de formalisation individuels
- ✓ des travaux pratiques
- ✓ des entretiens individuels avec des experts de différents domaines (certains en visioconférence)

#### Contenu de la formation

<b>Jour 1</b>		
Objectifs du stage, présentation des intervenants et des stagiaires	Tout le groupe	0.5 h
Exposition prolongée au stress : incidences et risques	Tout le groupe	1.5 h
Présentation et repérage des principales difficultés et risques d'échec dans les vies professionnelle et personnelle	Tout le groupe	2.5 h
L'utilisation des méthodes narratives pour analyser ces risques et développer les actions de corrections	Tout le groupe	2.5 h
<b>Jour 2</b>		
Initiation à la résolution de problèmes liés à la sphère personnelle	Tout le groupe	1.5 h
Les différents choix de 3ème vie pour réguler la vie professionnelle	Tout le groupe	1 h
Atelier : initiation aux politiques de ressources humaines des entreprises et organisations	Spécifique demandeurs d'emploi	2 h
Atelier : construction d'un projet professionnel/personnel	Spécifique demandeurs d'emploi	2.5 h
Atelier : gestion des situations conflictuelles en entreprise	Spécifique salariés	2 h
Atelier : les options du salarié en cas de mal être dans l'entreprise	Spécifique salariés	2.5 h
Atelier : techniques de management d'une entreprise en procédures commerciales (mandat ad hoc, redressement judiciaire, etc.)	Spécifique dirigeants/indépendants	1.5 h
Atelier : initiation aux risques financiers induits par les difficultés de l'entreprise	Spécifique dirigeants/indépendants	1.5 h
Atelier : initiation aux risques juridiques induits par les difficultés de l'entreprise	Spécifique dirigeants/indépendants	1.5 h
<b>Jour 3</b>		
Les 3 courbes de vie, l'autodiagnostic des réactions face à l'échec, et la régulation des parcours professionnels par des engagements extra-professionnels (secteur associatif)	Tout le groupe	1h
Les mécanismes de régulation induits par un bon suivi médical sur la qualité de vie en entreprise	Tout le groupe	1.5 h
Simulation de situations d'échecs et de contrariétés. Impact sur le fonctionnement du corps et du cerveau.	Tout le groupe	1.5 h

#### CREDIR Training

Association de droit local Alsace Moselle, SIREN 797 497 278 00011, IBAN FR7610278030060002052544524, BIC CMCIFR2A. Prestataire de formation (article R.6351-6 du Code du Travail) : déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 02390 68 auprès du Préfet de la Région Alsace. Siège : 1, place de la Gare F-68001 Colmar- Opérations : 8, route d'Ammerschwihir F-68240 Kientzheim-contact@credir.org / +33 9 77 19 59 45

**« Rebond »**  
**Une formation-action pour**  
*Préserver ses capacités d'action et de*  
*décision en situation de transition*  
*professionnelle*

Les mécanismes de régulation induits par une activité physique régulière. La pratique sportive a bien d'autres impacts que le maintien en forme physique de l'individu.	Tout le groupe	1 h
La gestion parallèle de scénarios alternatifs face à une situation de risques d'échec.	Tout le groupe	1 h
La construction des perspectives concrètes après le stage : la feuille de route du professionnel, le diagnostic des besoins d'accompagnement ultérieur, les bonnes pratiques pour développer la qualité de vie globale.	Tout le groupe Individuel	0.5 h 1.5 h

## Système d'évaluation

### Avant le démarrage de l'action :

#### **Entretien individuel** en présentiel ou à distance

- ✓ Clarification des attentes et des conditions personnelles et financières
- ✓ Positionnement individuel
- ✓ Informations sur les conditions financières et les possibilités de financement

### Pendant la formation

- ✓ En collectif chaque jour : Evaluation formative, retour sur les acquis de la veille
- ✓ En individuel chaque jour régulation et soutien individuel aux apprentissages si nécessaire

### A la fin de la formation

- ✓ Entretien individuel
- ✓ Questionnaire d'évaluation
- ✓ Evaluation finale orale en groupe

### A 1 mois post formation

Entretien individuel, souvent à distance, à l'initiative du référent de chaque stagiaire

Le CREDIR reste disponible pour chaque stagiaire à son initiative.

## Autres informations

Des activités complémentaires sont proposées à titre facultatif aux stagiaires pendant les 3 jours **en dehors de ces 24 heures de formation**, comme des ateliers d'exercices physiques et des animations.

### **CREDIR Training**

Association de droit local Alsace Moselle, SIREN 797 497 278 00011, IBAN FR7610278030060002052544524, BIC CMCIFR2A. Prestataire de formation (article R.6351-6 du Code du Travail) : déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 02390 68 auprès du Préfet de la Région Alsace. Siège : 1, place de la Gare F-68001 Colmar- Opérations : 8, route d'Ammerschwihir F-68240 Kientzheim-contact@credir.org / +33 9 77 19 59 45

.....



## « Rebond »

### Une formation-action pour *Préserver ses capacités d'action et de décision en situation de transition professionnelle*

Elles ne sont pas intégrées dans les coûts de la formation. Elles sont offertes par les intervenants ou financées par des partenaires et autres entreprises mécènes.

#### **Les moyens pédagogiques et techniques**

---

La formation a lieu au CREDIR, Centre Résidentiel pour Professionnels en Transition, à Kientzheim près de Colmar en Alsace. Le CREDIR est situé sur le site de l'ancien lycée international japonais (« SEIJO ») à Kientzheim, propriété du Conseil Départemental du Haut-Rhin. Ceci permet de disposer des équipements suivants :

- Des salles de formation (10 sont dédiées en permanence au CREDIR) mais d'autres peuvent être partagées avec les autres occupants du site (essentiellement le Centre Européen d'Études Japonaises en Alsace).
  - L'hôtellerie est assurée à proximité sur Kaysersberg.
- 

#### **CREDIR Training**

Association de droit local Alsace Moselle, SIREN 797 497 278 00011, IBAN FR7610278030060002052544524, BIC CMCIFR2A. Prestataire de formation (article R.6351-6 du Code du Travail) : déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 68 02390 68 auprès du Préfet de la Région Alsace. Siège : 1, place de la Gare F-68001 Colmar- Opérations : 8, route d'Ammerschwihl F-68240 Kientzheim-contact@credir.org / +33 9 77 19 59 45

.....