

# Rebondir après l'échec, se remotiver face aux doutes

Tout-e chef-fe d'entreprise peut être confronté-e au doute, suite à un ou plusieurs échecs ou suite à une période de bouleversements. La force mentale, le sentiment de réussir qui permettaient d'aller de l'avant et de prendre des initiatives sont amenuisés. Or, nous sommes tous en capacité de mobiliser des ressources internes.

Pour répondre à cette situation si elle se présente, il est nécessaire de connaître les techniques permettant de mobiliser ses ressources afin de retrouver sa capacité d'entreprendre.

Nous consulter pour lieux et dates

## OBJECTIFS

Utiliser sa force mentale pour faire face aux pressions. Développer des compétences de résilience suite à une période de doutes, d'échecs, de remise en question. Prendre de la distance avec ses émotions négatives.

## PROGRAMME

Autour de 4 axes :

La connaissance des mécanismes de l'échec

La prise de distance émotionnelle

Le renforcement de l'estime de soi

L'acquisition d'outils pratiques facilement mobilisables

### Comprendre la notion d'échec et ses mécanismes

- La perception de l'échec selon sa propre subjectivité
- Le droit à l'erreur : comment y adhérer, pour quelle utilité ?

### Identifier et traverser ses émotions liées au doute et à l'échec

- Nommer ses maux
- Identifier et comprendre les causes factuelles de l'échec
- Endosser sa part de responsabilité avec distance

### Renforcer son estime de soi

- Dépasser son échec : connaître ce qui me définit positivement
- Objectiver les opportunités offertes par l'échec et le doute
- Réévaluer ses motivations profondes de vie : colère, joie... ce qui m'anime
- Pratiquer la méthode d'imagerie mentale de confiance

### Gérer le rebond

- Se fixer un plan d'action et des objectifs SMARTER
- Gérer la première étape de ses objectifs
- Valoriser ses réussites

### Renforcer sa capacité de décision

- Développer son intuition
- Exprimer le refus
- Exprimer une demande d'aide

### Prévenir et gérer le stress

- Faire cesser le dialogue interne négatif – exercices pratiques de détachement émotionnel

Juin 2023



Pour optimiser les compétences  
FORMATIONS HYGIÈNE ET MULTI-SERVICES

### Méthodes et moyens pédagogiques :

Présentiel

Apports théoriques ciblés, mises  
en situation/jeux de rôles,  
ateliers, démonstrations  
Videoprojection et support  
sonore

Remise de support individuel de  
formation.

### Pré requis :

Aucun

### Public :

Responsable d'entreprise,  
Gérant-e, Cadre, toute personne  
souhaitant acquérir ou  
développer des capacités de  
résilience

### Durée :

14 heures – 2 jours

Formatrice et Coach  
expérimentée en  
accompagnement en milieu  
sportif et professionnel

### Recommandations :

Aucune.

### Modalités d'évaluation :

QCM

Enquêtes satisfaction

### Validation des acquis :

Un Certificat de réalisation  
individuel sera délivré.