

CULTIVER SA RÉSILIENCE

# POUR REBONDIR ET PRENDRE SON ENVOL



BE POSITIVE





« NE ME JUGEZ PAS  
PAR MON SUCCÈS, JUGEZ-MOI  
PAR COMBIEN DE FOIS  
JE SUIS TOMBÉ ET  
JE ME SUIS RELEVÉ. »

**NELSON MANDELA**



# CONCEVOIR ET ANIMER DES PROGRAMMES POUR CULTIVER LA RÉSILIENCE INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE, DÉVELOPPER DES CAPACITÉS À MIEUX VIVRE LES CHANGEMENTS ET LES DÉFIS DE LA VIE

## POURQUOI LA RÉSILIENCE ?

### Un sujet actuel

Dans un monde plus que jamais imprévisible, la résilience est une ressource indispensable. Face à des situations que nous ne pouvons pas maîtriser, il nous est possible de choisir la façon dont nous les gérons et retrouver ainsi une forme de contrôle sur ce que nous vivons.

### Un sujet universel

Nous sommes TOUS confrontés à un moment donné de notre vie à des épreuves ou des changements difficiles, développer ses capacités de résilience est essentiel pour mieux surmonter les difficultés de la vie, rebondir et aller de l'avant

### Qu'est-ce que la résilience ?

Capacité à rebondir face à l'adversité ET à grandir en apprenant des défis de la vie.

Ses ingrédients principaux :

- + Flexibilité mentale / Capacité d'adaptation / Forces
- + Positive mindset / Optimisme
- + Relations / Connexions
- + Sens / Action juste



# NOTRE APPROCHE : INNOVANTE ET CONCRÈTE, ISSUE DE DOMAINES SCIENTIFIQUES RÉCENTS : PSYCHOLOGIE POSITIVE, NEUROSCIENCES ET MINDFULNESS

---

Une approche complète de la résilience en 4 dimensions :

- + RENFORCER SA RÉSILIENCE PHYSIQUE
- + PRENDRE SOIN DE SA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE
- + BOOSTER SA RÉSILIENCE MENTALE
- + ACTIVER SA RÉSILIENCE PAR L'ACTION

## FORMAT :

Grâce à des formats variables et modulaires, nos contenus permettent une véritable construction sur mesure :

- + Conférence expérientielle
- + Formation
- + Ateliers de 1h à 4h en présentiel ou en distanciel
- + Programme en ligne

---

## POUR QUI? :

Pour ceux qui souhaitent développer leur capacité à surmonter des épreuves, apprendre à travers les difficultés, mobiliser leurs forces pour mieux rebondir et avancer en confiance.

Pour ceux qui traversent une période de turbulences et qui souhaitent développer leurs capacités à mieux vivre les changements et les défis de la vie.

---

## LES + :

- + Une approche originale et complète de la résilience
- + Des apports accessibles pour comprendre
- + Des outils facilement mobilisables pour mettre en pratique

### RÉSILIENCE PHYSIQUE :

- + Reconnaître le stress chronique et le prévenir
- + Expérimenter différentes façons de se ressourcer
- + Renforcer les 4 piliers du bien-être
- + Prendre soin de son énergie

### RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE :

- + Reconnaître ses émotions et comprendre leur rôle
- + Transformer les émotions désagréables
- + Cultiver des relations positives
- + Booster ses émotions positives

### RÉSILIENCE MENTALE :

- + Identifier et optimiser ses forces
- + Déjouer les pièges du mental et les croyances limitantes
- + Découvrir la mindfulness
- + Cultiver un état d'esprit positif / Booster son optimisme

### RÉSILIENCE PAR L'ACTION :

- + Comprendre et apprivoiser le changement
- + Apprendre des défis de la vie
- + Nourrir une vision positive de l'après
- + Favoriser le passage à l'action et mettre en place des routines de résilience



[< DÉCOUVREZ NOTRE VIDÉO](#)



# PROGRAMME EN LIGNE CULTIVER SA RÉSILIENCE

## POURQUOI ?

Pour développer sa capacité à mieux vivre les changements et les défis de la vie

## POUR QUI ?

Pour ceux qui vivent une période de turbulence dans leur vie professionnelle et / ou personnelle, ceux qui sont impactés par un changement difficile et non désiré.

---

## FORMAT:

- + Un programme en ligne complet sur les 4 dimensions de la résilience : résilience physique, résilience émotionnelle, résilience mentale et résilience par l'action
- + Un accompagnement personnalisé par un coach certifié

## 2 modalités :

- + en e-learning seulement
- + en e-learning en complément d'un webinaire ou d'ateliers collectifs

**Durée :** 5h environ, à suivre à son rythme selon ses besoins

## LES + :

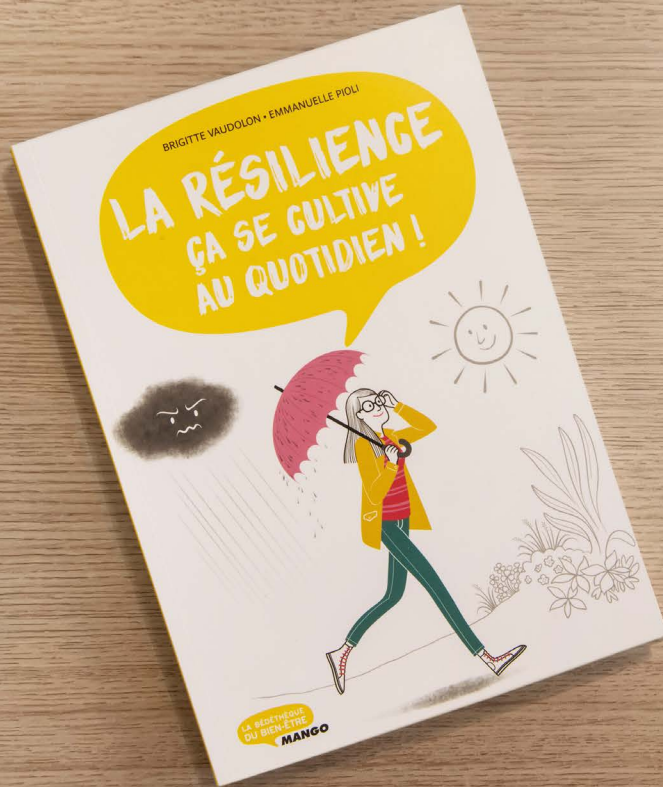
- + Des contenus inspirants
- + Un équilibre entre réflexion et mise en application
- + Une diversité de supports : vidéos, audios, exercices, tests, quizz, photolangage...

Pour mettre en pratique :

- + Une boîte à outils complète sur les 4 dimensions de la résilience
- + Un coffret de 4 méditations guidées téléchargeables en format mp4



[< DÉCOUVREZ NOTRE PROGRAMME EN LIGNE](#)



UN LIVRE PORTEUR D'ESPOIR  
QUI MONTRE QU'IL EST POSSIBLE  
DE SE RECONSTRUIRE ET DE GRANDIR  
DES ÉPREUVES DE LA VIE...

Pour apprendre à rebondir face aux difficultés :

- + Un véritable manuel de psychologie positive appliquée à la résilience
- + Un livre illustré, ludique, facile à lire
- + Des outils pratiques, des pistes concrètes pour développer sa résilience de la vie courante

# + CRÉÉ ET ANIMÉ PAR BRIGITTE VAUDOLON

## POSITIVE COACH :

- + Psychologue et Coach accréditée EMCC
  - + Une expérience de plus de 20 ans dans le domaine du bien-être au travail
  - + Une formation scientifique aux approches basées sur la pleine conscience « Médecine, Méditation et Neurosciences » à la Faculté de Médecine de Strasbourg
  - + Une passion pour la psychologie positive et une pratique personnelle de la pleine conscience
- 

[www.bepositive.fr](http://www.bepositive.fr)

## contact

brigitte.vaudolon@bepositive.fr  
Mob. +33 (0)6 17 99 67 17

