

## Co-cr   avec :



Formation animée par

Elise Debord, Formatrice et Coach certifiée,  
fondatrice de Esteam - Organisme de formation  
déclaré sous le numéro : 82 69 12787 69

[edebord@esteam-formation.com](mailto:edebord@esteam-formation.com)

Tél : 06 66 63 08 59

& Morgane Remy, formatrice et fondatrice de  
Reporters&CIE

[morgane@reportersetcie.fr](mailto:morgane@reportersetcie.fr)

tél : 06-77-90-53-86

**Prérequis :** Aucun.

**Pédagogie :**

- apport théorique
- acquisition d'une méthodologie
- réflexion sur les cas des participants
- travaux en sous-groupes et en plénière
-   changes entre participants

**Evaluation :** Un QCM d'évaluation sera rempli à la fin de la formation.

## Public concerné

Cette formation s'adresse à toute personne qui souhaite développer ses capacités pour faire face à la crise de la COVID-19 et vivre l'après le plus sereinement possible.

## Objectifs de formation

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- mieux comprendre les enjeux psychologiques de la crise de la COVID-19
- prendre conscience de l'impact de la crise individuellement et collectivement
- prendre connaissance d'outils et techniques pour gérer le plus sereinement possible la crise
- Repartir sur des bases plus sereines

## Notre philosophie

Traverser une crise est une chose, la surmonter en est une autre.

Pour sortir aguerris d'une crise, il faut digérer l'expérience que nous venons de vivre de manière extraordinairement partagée et paradoxalement intime.

Revenons sur ce qu'il est utile de conserver de ce moment particulier et capitalisons sur ce qui nous a permis de nous adapter et d'améliorer notre résilience.

En bref, prenons le temps de nous poser les questions essentielles :

- qu'est-ce qui nous a permis de nous adapter ? d'être créatifs ?
- qu'est-ce qui a freiné le fonctionnement collectif ?
- qu'est-ce que nous pouvons améliorer pour mieux collaborer ?
- comment en apprendre plus sur nous même individuellement, nos émotions pour mieux les gérer ?
- comment améliorer notre travail en équipe, à l'aune de ces apprentissages ?