



Institut Harrison

BIEN-ETRE PSYCHOLOGIQUE ET RESILIENCE DU PERSONNEL



OBJECTIFS

1. Cette formation vise à renforcer les capacités des participants à préserver leur bien-être psychologique et à développer leur résilience face aux situations de stress, notamment en contexte professionnel et humanitaire.
2. Elle permet de :
3. Comprendre les impacts du stress et des traumatismes
4. Identifier les signes de détresse psychologique
5. Développer des stratégies de gestion du stress
6. Renforcer la résilience individuelle et collective
7. Promouvoir un environnement de travail sain et équilibré
- 8.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Durée : 20h / 4 jours
- Mode : Présentiel / Hybride
- Public cible : ONG, personnel humanitaire, agents de développement, étudiants
- Référence : PSY/RES-01-25
- Lieu : Centre de Formation Harrison

METHODES PEDAGOGIQUES

- Études de cas et situations réelles
- Exercices pratiques de gestion du stress
- Supports de formation interactifs
- Exercices individualisés
- Travaux en groupe
- Approche participative et bienveillante
- Techniques de relaxation et de recentrage

**DEVENEZ ACTEUR DU CHANGEMENT
DANS L'HUMANITAIRE !**

PLACES LIMITÉES, INSCRIVEZ-VOUS VITE !

CONTACTS



90 46 22 46



SITE WEB

www.harrison.com



ADRESSE

Centre de Formation Continue
Immeuble Harrison



Institut Harrison

DEVENEZ ACTEUR DU CHANGEMENT DANS L'HUMANITAIRE !

PRENEZ SOIN DE VOTRE ÉQUILIBRE ! BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ET RÉSILIENCE DU PERSONNEL

CONTENU / COMPÉTENCES CLÉS DÉVELOPPÉES

Compréhension du bien-être psychologique

- Notions de santé mentale et bien-être
- Stress, fatigue et épuisement professionnel (burn-out)
- Impacts des contextes difficiles sur le personnel
- Facteurs de vulnérabilité et de protection

Identification des signes de détresse

- Reconnaître les signes de stress et de souffrance psychologique
- Détection précoce des risques psychosociaux
- Compréhension des réactions face aux situations traumatiques
- Écoute et observation active

Gestion du stress et des émotions

- Techniques de gestion du stress
- Gestion des émotions en situation difficile
- Techniques de relaxation et de respiration
- Développement de l'intelligence émotionnelle

Résilience individuelle et collective

- Développement de la résilience personnelle
- Renforcement des capacités d'adaptation
- Soutien entre collègues
- Gestion des situations difficiles

Bien-être en milieu professionnel

- Création d'un environnement de travail sain
- Prévention du burn-out
- Communication bienveillante
- Promotion de l'équilibre vie professionnelle / vie personnelle

POUR TOUT RENSEIGNEMENT COMPLÉMENTAIRE, CONTACTEZ-NOUS:

+227 88 27 27 22

Email: contact@harrison.com

DEVENEZ UN PRO DE LA BUREAUTIQUE !