

OUPS

FORMATION
CELEBRER L'ECHEC

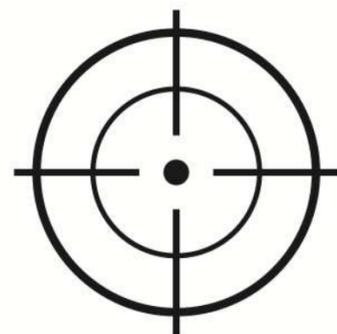
GÉNIAL, JE ME SUIS PLANTÉ.E

« La réussite, c'est aller d'échec en échec sans perdre son enthousiasme » – merci Winston !

Et si on arrêta de voir l'erreur comme une faute, et qu'on la considérait enfin comme la preuve d'un effort, d'une tentative, d'un pas vers l'avant ?

Car non, on ne réussit pas "du premier coup".
Le succès, c'est souvent une succession de ratés bien digérés.
Alors oui, réjouissez-vous de chaque échec : il affine vos choix, muscle votre résilience, et vous rapproche, mine de rien... de la ligne d'arrivée.

Cet atelier vous invite à changer de regard sur l'échec, à oser, à trébucher (un peu), à rebondir (beaucoup)... et à faire de l'essai-erreur un moteur de progrès.



OBJECTIFS

- #Travailler son lâcher prise
- #Développer son droit à l'erreur
- #Comprendre et provoquer le concept de la sérendipité ou comment trouver par hasard
- #Développer sa résilience



09 53 84 98 78

info@replik.fr repliks.fr





DURÉE:
1 jour
Délai de réalisation 14 jours



PUBLIC:
Tous ceux qui se sont
planté un jour



GROUPE:
De 4 à 10 participants



PRÉREQUIS:
Aucun prérequis



INTERVENANT:
Formateur facilitateur,
Psycho Positive



Vidéoprojecteur, jeu, livret,
improvisation,
mise en situation



MODALITÉ ÉVALUATION:
Note finale grille d'évaluation



BUDGET:
En inter à partir de 500 €HT/personne
Intra sur demande

PROGRAMME



ACTE 1 – Comprendre l'échec pour mieux le vivre

Objectif : Changer de regard sur l'échec et ses représentations

- Différencier échec, erreur et faute : définitions, perceptions et implications
- Identifier la dissonance entre le résultat réel et le résultat perçu
- Mettre en lumière les biais cognitifs qui influencent notre rapport à l'échec (biais de confirmation, croyances limitantes...)
- Déconstruire les injonctions contraignantes (ex. : "je dois réussir", "je ne peux pas me tromper")

Méthode : Réflexions guidées, échanges en groupe, mise en mots des expériences personnelles

ACTE 2 – Apprivoiser la résilience

Objectif : Développer une posture constructive face aux aléas, aux erreurs ou aux revers

- Comprendre les mécanismes de la résilience psychologique
- Identifier ses ressources internes pour rebondir
- Créer un ancrage personnel : "mes réussites post-échecs"
- Travailler la mise à distance émotionnelle et l'acceptation

Méthode : Outils inspirés de la psychologie positive, visualisation, partage d'expériences

ACTE 3 – Expérimenter l'échec dans un cadre sécurisé

Objectif : Oser, tenter, se tromper... sans enjeu de résultat.

- Entraînement à l'improvisation théâtrale : accepter l'incertitude, dire oui à l'imprévu, tester sans filet
- Jeu collectif autour du droit à l'erreur : mise en situation ludique et bienveillante
- Retour sur expérience immédiat : qu'est-ce que j'ai appris en ratant ?

Méthode : Exercices d'impro, feedback en cercle, valorisation de l'essai

ACTE 4 – Cultiver la sérendipité et le lâcher-prise

Objectif : Apprendre à accueillir l'inattendu comme une opportunité

- Présentation du concept de sérendipité : comment naît une découverte imprévue ?
- Cas concrets d'innovations issues d'erreurs
- Exercices pour s'ouvrir aux hasards utiles et à l'imperfection volontaire
- Élaboration d'un rituel personnel de lâcher-prise et d'apprentissage post-échec

Méthode : Storytelling, brainstorming créatif, synthèse collective