

Développement personnel et Bien-être

Développer sa résilience face aux épreuves professionnelles

 1/2 Jour (5h)  jusqu'à 6 participants (+2)  490 €(+ 60€/sup.)



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes de la résilience,
- Gérer ses émotions en période de turbulence,
- Identifier et mobiliser ses ressources personnelles,
- Adopter une posture constructive face aux difficultés.



Public cible :

- Collaborateurs confrontés à des changements ou à des épreuves professionnelles,
- Managers souhaitant accompagner leurs équipes dans l'incertitude,
- Toute personne désirant renforcer sa capacité de rebond



Méthodologie :

- Alternance d'apports théoriques, d'exercices pratiques et d'échanges d'expériences.
- Approche participative et bienveillante favorisant la prise de recul, la gestion émotionnelle et le développement des ressources internes pour mieux rebondir face aux difficultés.



Programme de la formation :

- Les fondements de l'autonomie et de la responsabilisation,
- Identifier ses freins et leviers personnels,
- Développer la confiance en soi et la prise d'initiative,
- Construire un plan d'action pour progresser en autonomie.



Les + de la formation :

- Format court et pragmatique, immédiatement applicable,
- Outils concrets pour renforcer la stabilité émotionnelle,
- Approche bienveillante et dynamique, axée sur le rebond,
- Groupe restreint favorisant la confiance et la personnalisation,
- Attestation de participation remise.



In Situ



Distanciel

