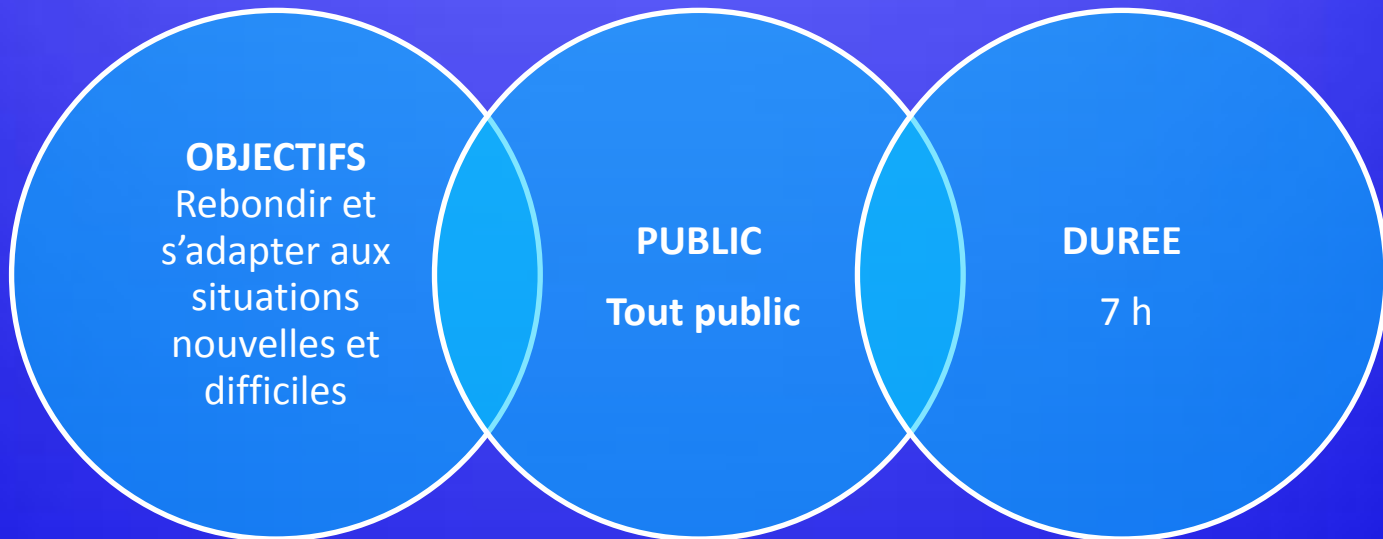


Résilience au travail, comment l'acquérir



RESILIENCE AU TRAVAIL

OBJECTIFS

- Savoir développer sa résilience au travail, et ses capacités de rebond
- Améliorer sa performance professionnelle dans un contexte de stress
- S'engager positivement

METHODE

- Apports théoriques et cognitifs
- Définition des approches et outils utilisables en situations
- Partages sur les situations rencontrées

▪ M1 – QU'EST-CE LA RÉSILIENCE ?

- ~ Les limites de la construction individuelle et professionnelle de la résilience
- ~ Les causes et conséquences du stress : la résilience en tant que Processus.

▪ M 2 – LES CONDITIONS ET STRATÉGIE DE RÉSILIENCE ORGANISATIONNELLE

- ~ Identifier ses besoins individuels pour mieux cibler ses besoins professionnels
- ~ Renforcer son ESTIME DE SOI et aller vers les autres

▪ M 3 – LA CONDUITE DU CHANGEMENT

- ~ Relever de nouveaux défis et acquérir des différents leviers de rebondissement
- ~ Être en mesure de s'adapter au changement et à l'incertitude.