

« DEVELOPPER SA RESILIENCE »

Objectif pédagogique :

Au terme de cette formation, les participants seront en mesure de :

- ⇒ Comprendre, intégrer et utiliser les outils de capacité de résilience dans les situations difficiles.
- ⇒ Adapter ces outils à leurs propres besoins et développer des compétences émotionnelles pour promouvoir un environnement de travail positif.
- ⇒ Appliquer des stratégies de gestion du stress en situation professionnelle.

Contenu de la formation :

La formation s'articule autour d'une variété d'activités interactives, d'exercices pratiques, de mises en situation et de séquences d'apprentissage théorique.

Les principaux thèmes abordés sont :

- Identifier les principaux éléments de la résilience au travail
- Mettre en place ses propres réponses face à l'adversité
- Développer des compétences de résolution de conflits pour maintenir un climat professionnel sain
- Renforcer son estime de soi en s'appuyant sur le positif de ses expériences passées
- Intégrer et utiliser des outils de gestion du stress pour favoriser le développement de ses ressources positives

Public cible :

Employés, managers, cadres supérieurs, personnels du secteur médico-social.

Groupe de 6 à 12 personnes.

Prérequis :

Avoir une expérience professionnelle et/ou personnelle ayant suscité des interrogations au sujet de l'épuisement professionnel.

Manifester un intérêt pour la compréhension et l'action sur ce sujet.

Durée :

Variable en fonction des besoins du client – à partir d'une demi-journée minimum (3h de formation).

Infrastructure :

Les interventions se déroulent dans des salles de formation prévues à cet effet dans vos locaux.

Possibilité de réaliser des formations dans des locaux sur Toulouse (proche métro) – prix sur demande.

Contact :

Jean-Baptiste BRUTO

07 60 71 39 83

jb.bruto.formation@gmail.com