

FORMATION RÉSILIENCE EN ENTREPRISE

POURQUOI CETTE FORMATION ?

S'adapter malgré les obstacles et continuer d'avancer en bravant les difficultés sur le chemin sont des compétences très utiles en entreprise. Travaillez votre résilience grâce à cette formation. Voici vos objectifs :

- Mieux comprendre ce qu'est la résilience
- Découvrir ses applications concrètes dans votre vie
- Gagner en résilience dans votre travail

« La résilience, c'est
l'art de naviguer
dans les torrents. »

Boris Cyrulnik

*Prêt à affronter les
tempêtes ? Sinon,
suivez la formation !*

AU PROGRAMME :

Résilient, moi ?

- Définissez le cadre de la résilience
- Découvrez votre profil à travers un quiz
- Explorez les 4 mécanismes cérébraux qui guident vos comportements

Résilience in situ

- Inspirez-vous auprès de personnes qui ont su rebondir
- Découvrez les modes automatique et adaptatif de votre cerveau

Je m'exerce

- Entraînez-vous avec le tableau des pensées alternatives et le Pack Aventure
- Restez inspiré(e) avec de nouveaux témoignages

Je fais le bilan

- Récapitulez la méthode apprise pour rebondir face à l'inattendu
- Adaptez-vous à toutes les situations professionnelles compliquées

Challenge final

- Êtes-vous prêt(e) à affronter toutes les situations ? Découvrez-le dans le quiz final et remportez votre certificat

Une formation disponible aux formats :



COMMENT ÇA SE PASSE ?



VIVE LE MICRO-LEARNING !

5 modules pour une durée totale
de 45 minutes.



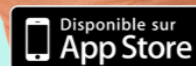
VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre
formation digitale : coaching à
distance, temps en salle et plus.



VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en
situation, challenges et plus.



Les plus des formations Skillsday :



Formations
personnalisables



Documents
téléchargeables



Mises à jour
régulières



Certificats
nominatifs