

Développer votre résilience

DOMAINE : Compétences Transverses

Que vous soyez entrepreneur, freelance, en recherche d'emploi, salarié, ou autre, la résilience désigne simplement votre capacité à faire face aux changements et à continuer à vous développer, quelles que soient les circonstances extérieures. Cette formation vous permettra de réfléchir à comment nous pouvons mieux faire face au stress et aux mutations constantes de notre environnement et à maîtriser une habileté devenue indispensable.

MODALITES ET MOYENS PEDAGOGIQUES

Formation en présentiel (jeux de rôles, mises en situation, échanges d'expériences, brainstorming, travail individuel et collectif...)

Paperboard, Présentation Power point, Livret du participant, Livret de prises de notes, vidéo, outils numériques (klaxoon, digitali, digibuzzer, Kahoot, google form...), Portail web stagiaire

APPRECIATION DES RESULTATS

Évaluation des connaissances : Quiz amont/aval

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

- Identifier les moyens à votre disposition pour augmenter votre résilience
- Construire un plan de résilience personnalisé



PROGRAMME

Accueil, prise de contact et mesure de niveau (icebreaker, mesure des attentes des stagiaires, quiz...)

Identifiez les moyens à votre disposition pour augmenter votre résilience:

- Déterminez votre rapport à la résilience
- Transformez le stress quotidien en moteur
- Cultivez vos forces de caractère
- Renforcez votre cercle relationnel

Changez vos pratiques pour développer votre résilience:

- Exprimez votre gratitude
- Apprenez à échouer
- Nourrissez votre résilience par l'autorégulation
- Faites preuve d'optimisme
- Construisez votre plan de résilience

Évaluation des attentes et des acquis

VALIDATION

Remise d'une attestation de participation.

La mention de réussite sera indiquée à partir de 70% de bonnes réponses au Quiz final d'évaluation des acquis de la formation.



DURÉE
1 jour (7 heures)



LES FORMATEURS
possèdent l'expertise professionnelle du secteur et/ou un titre de formateur professionnel d'adultes.



PRÉ - REQUIS
Maîtriser les bases du socle des connaissances : lire, écrire, parler français



PUBLIC
Toute personne souhaitant développer ses soft skills



NOMBRE DE PARTICIPANTS
4 minimum 12 maximum



ORGANISATION
Sur Site Client,
nous contacter pour une proposition de date
admin@onestepevolution.com



TARIF
Personnalisé, nous consulter
A partir de 700 €



ACCÈS

Les formations sont organisées dans une salle répondant aux conditions d'accueil des personnes à mobilité réduite (PMR). Pour toute autre situation de handicap, nous vous invitons à nous contacter avant l'inscription pour que nous puissions étudier les possibilités d'adaptation de la formation.