

<h1 style="margin: 0;">Développer sa résilience</h1>	
<p><b><u>Objectifs :</u></b>            Agir sur les leviers pratiques de résilience            Donner du sens à ses actions            S'engager positivement            Gérer son stress pour s'en protéger</p>	<p><b><u>Code :</u></b> D002  <b><u>En présentiel :</u></b>  <b><u>Durée :</u></b> 2 jours  <b><u>Prix :</u></b> 990 € HT  <b><u>Lieu :</u></b> Paris</p>
<p><b><u>Programme :</u></b>  <b>S'approprier un modèle simple et pratique pour développer sa résilience</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Définir la résilience en milieu professionnel</li> <li>✓ Prévenir les risques</li> <li>✓ Déterminez votre rapport à la résilience</li> </ul> <p><b>Mobiliser ses ressources mentales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Faire preuve d'objectivité et de rationalité</li> <li>✓ Penser positif</li> <li>✓ Agir avec volonté et stratégie</li> <li>✓ Cultivez vos forces de caractère</li> </ul> <p><b>Mobiliser ses ressources physiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gérer son énergie, récupérer et se ressourcer</li> <li>✓ Gérer ses émotions</li> <li>✓ Transformez le stress quotidien en moteur</li> </ul> <p><b>Mobiliser ses ressources relationnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Oser aller vers les autres</li> <li>✓ Inspirer confiance</li> <li>✓ Développer son réseau</li> </ul> <p><b>Mobiliser ses ressources personnelles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Vaincre ses doutes et craintes personnelles</li> <li>✓ Renforcer son estime de soi</li> <li>✓ Satisfaire ses besoins</li> </ul> <p><b>Changez vos pratiques pour développer votre résilience</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Exprimez votre gratitude</li> <li>✓ Apprenez à échouer</li> <li>✓ Nourrissez votre résilience par l'autorégulation</li> <li>✓ Faites preuve d'optimisme</li> <li>✓ Construisez votre plan de résilience</li> </ul>	<p style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;"><b><u>Liste des dates :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Janvier : 24 au 25</li> <li>- Mars : 18 au 19</li> <li>- Juillet : 04 au 05</li> <li>- Octobre : 10 au 11</li> <li>- Novembre : 18 au 19</li> </ul> <p><b><u>En distanciel :</u></b>            Nous contacter</p> <p><b><u>Public concerné :</u></b>            Cette formation s'adresse à tout collaborateur souhaitant développer sa résilience personnelle</p> <p><b><u>Intervenants :</u></b>            Spécialiste en développement personnel</p> <p><b><u>Pré-requis :</u></b>            Aucun</p> <p><b><u>Techniques d'animation :</u></b>            Alternance de théorie et de pratique.            Etudes de cas d'entreprise.            Exercices individuels et collectifs.            Mise en situation.            Retour d'expériences.            Echanges.            Feed-back.            Jeux de rôles.</p>