




RENFORCER SA RÉSILIENCE : ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES POUR FAIRE FACE AUX DÉFIS

 **Date : nous contacter**
 **Durée : 2 jours**
 **Prix : 1 800€ HT**

DESCRIPTIF DE LA FORMATION

La formation Renforcer sa résilience : acquérir des compétences pour faire face aux défis vise à aider les professionnels à développer leur résilience, leur capacité à faire face aux changements, à surmonter les obstacles et à rebondir après des périodes difficiles. Cette formation est proposée dans le cadre des normes opérationnelles de la formation Qualiopi.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES :

- Comprendre les enjeux de la résilience professionnelle
- Identifier les facteurs de résilience personnelle
- Acquérir des compétences pour renforcer sa résilience
- Apprendre à gérer son stress et ses émotions
- Développer sa capacité à rebondir après des périodes difficiles
- Mettre en place des stratégies pour améliorer sa résilience au quotidien

PROGRAMME DE FORMATION :

Module 1 : Comprendre la résilience professionnelle

- Comprendre les enjeux de la résilience professionnelle
- Identifier les facteurs de résilience personnelle et professionnelle
- Comprendre les différents types de stress et leurs impacts sur la résilience
- Connaître les différents niveaux de résilience et comment les développer
- Apprendre à reconnaître et gérer les signes de stress

Module 2 : Acquérir des compétences pour renforcer sa résilience

- Apprendre à se fixer des objectifs réalistes et atteignables pour renforcer sa résilience
- Développer sa capacité à prendre des décisions en situation de stress
- Améliorer sa communication interpersonnelle pour mieux faire face aux conflits
- Apprendre à gérer son temps et son énergie pour mieux résister aux pressions
- Renforcer sa confiance en soi pour mieux faire face aux épreuves

PUBLIC CONCERNÉ :

La formation s'adresse à tous les professionnels qui souhaitent développer leur résilience professionnelle.

PRÉREQUIS :

Il n'y a pas de prérequis pour suivre cette formation.

MODALITÉS PÉDAGOGIQUES

La formation est organisée sous forme de cours en présentiel, d'exercices pratiques et de mises en situation.

MODALITÉS D'ÉVALUATION

L'évaluation de la formation se fera par le biais de questionnaires en ligne et de mises en situation.

MOYENS PÉDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les moyens pédagogiques et techniques mis en place seront des cours en présentiel, des exercices pratiques, des mises en situation, des questionnaires en ligne et des supports de formation.




MODALITÉS ET DÉLAIS D'ACCÈS

Formation accessible toute l'année. Les participants peuvent s'inscrire en ligne ou par téléphone. Les délais d'accès dépendront de la disponibilité des places..

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Nous nous engageons à garantir l'accessibilité de la formation aux personnes en situation d'handicap en mettant en place les aménagements nécessaires pour leur permettre de suivre la formation dans les meilleures conditions.

RENFORCER SA RÉSILIENCE : ACQUÉRIR DES COMPÉTENCES POUR FAIRE FACE AUX DÉFIS

 **Date : nous contacter**
 **Durée : 2 jours**
 **Prix : 1 800€ HT**

Module 3 : Mettre en place des stratégies pour améliorer sa résilience au quotidien

- Apprendre à pratiquer la méditation et la pleine conscience pour gérer son stress
- Développer sa capacité à être flexible et s'adapter aux changements
- Apprendre à développer une vision positive de soi et de l'avenir
- Comprendre l'importance de la nutrition et de l'exercice physique pour la résilience
- Apprendre à gérer les transitions professionnelles et les changements de carrière

LES POINTS FORTS DE LA FORMATION :

- Une formation en présentiel accessible à tous
- Des modules progressifs et impactants
- Des exercices pratiques et des mises en situation pour une meilleure assimilation
- Une évaluation continue pour mesurer les progrès

DATES ET LIEUX DE LA FORMATION :

PARIS 8 - Dates :

17 et 18 juillet 2023

TARBES 65 - Dates :

13 et 14 juillet 2023

28 et 29 septembre 2023

19 et 20 octobre 2023

26 et 27 octobre 2023

NOUS CONTACTER

Hi!Coaching, Organisme de Formation
Tel. : 07.69.17.09.23
hirachidine@hicoaching.fr
www.hicoaching.fr