

Formation Résilience en entreprise

Comment développer sa résilience en entreprise, accepter les changements et savoir rebondir sereinement ? Découvrez-le avec cette formation !



Avec M'Ability, vos collaborateurs seront capables de :

Mieux comprendre ce qu'est la résilience

Découvrir ses applications concrètes dans la vie

Gagner en résilience dans leur travail

Le programme de la formation :



01 Résilient, moi ?

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

02 Résilience in-situ

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

03 Je m'exerce

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

04 Je fais le bilan

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

05 Challenge final

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

Les modalités disponibles

- Mobile / e-learning

Les formats disponibles



La durée

45 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

Langue

