



Développer sa résilience

FACE AUX CHANGEMENTS

Objectifs de la formation

- Comprendre les mécanismes de la résilience.
- Apprendre des stratégies pour s'adapter aux changements.
- Développer des compétences pour rebondir après des échecs ou des défis.
- Renforcer sa capacité à gérer le stress et l'incertitude.

Méthodes pédagogiques mobilisées

- Ateliers interactifs
- Études de cas
- Simulations de situations réelles
- Échanges en groupe et coaching individuel

Présentation et débouchés

Cette formation vise à aider les participants à mieux gérer les changements dans leur environnement professionnel. Elle est particulièrement bénéfique pour ceux qui travaillent dans des secteurs en constante évolution ou qui font face à des restructurations. Les débouchés incluent une meilleure adaptation au changement.

Durée

14 H

La formation se déroule sur 2 jours.

Programme

2 étapes

- **Jour 1 :**
 - Introduction à la résilience
 - Les types de changements en milieu professionnel
 - Techniques d'adaptation
- **Jour 2 :**
 - Stratégies pour rebondir après un échec
 - Gestion du stress et des émotions en période de changement
 - Mise en pratique et plan d'action personnel



FORMATION ACCESSIBLE AUX PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE

Pour nous faire parvenir d'éventuels besoins spécifiques, nous écrire à : cfp02@cfp02.info

CERTIFICATION

Attestation de formation validant les compétences acquises.

Modalité d'évaluation

Un questionnaire de satisfaction sera distribué à la fin de la formation et un suivi sera proposé 3 mois après la formation pour évaluer l'impact sur le travail des participants.

Formation "présentiel"

TARIF (indicatif)

490 €

Par participant.

FINANCEMENT

Des dispositifs de financement peuvent être mobilisés en fonction de votre statut. Nous vous invitons à nous contacter pour étudier les possibilités adaptées à votre profil.

INDICATEURS DE RÉSULTATS

Nouveauté
2025

Évaluation des compétences acquises à l'aide de questionnaires avant et après la formation, ainsi qu'un suivi de l'application des compétences dans le cadre professionnel.