DEVELOPPEZ VOTRE RESILIENCE

La corrélation entre résilience, stress, et productivité fait en sorte qu'il impératif de favoriser des équipes en capacité de faire face aux évènements, et, capable de maintenir leur productivité et leur bonne humeur, malgré les frustrations inhérentes de la vie quotidienne.

Durée: 1 jour

Groupes: 6 participants max par Tao animateur certifié

Prix: sur devis

Public

Tout le monde

Pré audit

Identifier les besoins de chaque participant

Objectifs

- Identifier les moyens à votre disposition pour augmenter votre résilience
- Favoriser la résilience personnel et collective
- Développer votre capacité à rebondir après un échec
- Construire un plan de résilience personnalisé

Matinée : Identifiez les moyens à votre disposition pour augmenter votre résilience

- Qu'est-ce que la résilience ?
- La culture de l'échec
- Les obstacles à la résilience
- Déterminez votre rapport à la résilience
- Transformez le stress quotidien en moteur
- Cultivez vos forces de caractère
- Renforcez votre cercle relationnel

Après midi : Changez vos pratiques pour développer votre résilience

- Rebondir après un échec
- Exprimez votre gratitude
- Nourrissez votre résilience par l'autorégulation
- Faites preuve d'optimisme
- Construisez votre plan de résilience
- Entraînez-vous à construire votre propre plan de résilience

Les points forts

Clés concrètes pour développer votre résilience, à partir d'éclairages scientifiques et des exercices pratiques.

LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.

Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien individuel ou collectif.

LES FORMULES

1- EN INTRA
-> micro cubes 3h
-> formations de 1 à 3 j

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

Pédagogie :
Atelier dynamique et ludique
Echanges d'expériences à partir de cas pratiques
Modulable : plusieurs options possibles en fonction des objectifs de travail du donneur d'ordre.

Animatrice:
Laurence Dumas/Delorme
Naturopathe
Transition des personnes
Accompagnement au mieux être

INFOS ET RÉSERVATIONS
Tel: 06.23.15.81.62
delaurme@gmail.com

potentiel-sante.fr

N° SIRET : 53054672000026
41 Rue de la République
31290 Villenouvelle