

DEVELOPPER SA RESILIENCE POUR MIEUX VIVRE LES CHANGEMENTS

Le management bienveillant, la conduite du changement, encourageant la responsabilisation de chaque collaborateur, le travail en équipe, la solidarité et le sens donné à l'action de chacun sont les vecteurs de la résilience au travail.

Objectifs :

- Découvrir et approfondir la notion de résilience au travail
- Mieux se connaître pour résister aux changements et aux difficultés
- Développer sa résilience au travail

Public : Ce programme s'adresse à toute personne désireuse d'aborder, de comprendre et de consolider ses facultés de résilience dans les périodes de crise.

Prérequis : Aucun

Durée : 1 jour – 7 heures

PROGRAMME

Qu'est-ce que la résilience au travail ?

- Définir la notion de résilience
- Découvrir son niveau de résilience
- Comprendre les 13 étapes pour développer sa résilience
- Construire sa caisse à outils « Résilience au travail »

Training : Elaborer sa caisse à outils dédiée à la résilience au travail en tenant compte de ses besoins

Mieux se connaître pour mieux résister aux changements, aux transitions, aux difficultés

- Prendre du recul sur ses pratiques et réactions
- Comprendre ses forces et fixer ses limites en développant son assertivité
- Analyser ses drivers afin d'en faire une force
- Développer son intelligence émotionnelle pour mieux aborder le changement

Training : TEST : Mieux se connaître à travers ses drivers



360 COMPÉTENCES · MBR
Notre mission, votre réussite

Qu'est-ce que la résilience apporte au niveau professionnel

- Gérer son énergie et son niveau de stress
- Organiser son travail quotidien en fonction des objectifs en tenant compte de ses capacités
- Communiquer dans les situations difficiles avec le DESC

Training : Communiquer avec la CNV (communication non violente)

Moyens pédagogiques :

- Alternance d'exposés théoriques et pratiques
- Jeux de cartes
- Debriefing personnalisé des tests
- Applications pratiques propres aux cas réels apportés par les participants

Modalités de validation des acquis :

Attestation de stage

Evaluation de fin de formation