## Formation résolution de problèmes: Construire la résilience pour la vie et le travail (RESILFR, 1 jours)

## **Description**

Nous sommes tous confrontés à des situations difficiles et stressantes. Votre capacité à rebondir après ces événements dépend de votre résilience. Grâce à l'autoréflexion, aux instructions, aux exercices pratiques et aux stratégies concrètes, ce cours vous apprend à devenir plus résilient.

## **Tarifs**

- Tarification: \$850/person
- Rabais de 10% lorsque vous inscrivez 3 personnes.

## Plan de cours

Comprendre la résilience

Qu'est-ce que la résilience ?

Quel est votre degré de résilience ?

Développer la conscience de soi

Principes de base de la résilience

Être adaptable - Gérer les changements, les revers et les échecs

Être ouvert et vulnérable

Pratiquer l'acceptation de soi et l'autocompassion

Avoir du recul et pratiquer l'agilité mentale

Être intentionnel et volontaire

Pratiquer la confiance et le courage

Stratégies pour renforcer la résilience

Gérer le stress

Réguler ses émotions

Trouver un soutien social

Communiquer vos besoins

Pratiquer la pleine conscience

Exprimer sa gratitude

Laisser aller les choses