

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	