

Développer sa résistance mentale et sa résilience

• Pour faire face avec confiance aux changements et imprévus du quotidien.



Tout public.

14 nov.
durée : 7h

PRÉSENTATION

La résilience n'est pas innée. C'est une capacité du cerveau qui peut être modifiée mais surtout qui s'entraîne !

Une formation en mode « exploration » pour partir à la découverte de vos ressources intérieures et les exploiter pleinement. Des outils pour doper vos capacités de résilience dans les périodes de turbulences.

Tarif

790€ HT

Déjeuner inclus

9h - 17h30

OBJECTIFS :

- Cultiver une image de soi positive.
- Développer la confiance en ses capacités.
- Apprivoiser ses émotions.
- Augmenter sa capacité à gérer les imprévus.
- Se fixer des objectifs et les concrétiser.

LE PROGRAMME

1

Force intérieure et résilience

Vous avez dit résilience ?, enjeux en milieu professionnel, auto-diagnostique : quel est votre locus de contrôle ?

2

Mobiliser ses ressources personnelles

Identifier ses points forts et clarifier ses besoins, connaître ses drivers et dépasser ses croyances limitantes, identifier et apprivoiser ses émotions.

3

Muscler sa boîte à outils

Respirer ! (diaphragmatique, cohérence cardiaque), user et abuser de la visualisation positive, expérimenter des techniques de centrage et de relaxation, prendre soin de son énergie : savoir se ressourcer.

4

Passer à l'action !

Se fixer des objectifs réalisables, se mettre en mouvement : rédiger son plan personnalisé.

Méthodes pédagogiques

- Présentations interactives
- Réflexions de groupe et individuelles
- Exercices pratiques
- Auto-diagnostiques
- Jeux de rôle
- Partage d'expériences



Animé par Hélène Bourreau.

Après plus de 20 ans dans des fonctions commerciales et marketing à l'international et facilitation de groupes de projets, Hélène s'est formée aux Neurosciences, à la Communication Non Violente et à la Médiation. Elle exerce aujourd'hui comme Médiateur en prévention et gestion des conflits au travail, propose des ateliers de formations participatifs sur des sujets de développement personnel et accompagne les équipes en mode projets ainsi que les chefs d'entreprise et managers sur leur posture relationnelle.