

FICHE TECHNIQUE DE FORMATION EN GRH

La résilience

Savoir tirer son épingle du jeu dans un contexte volatile et changeant

Pourquoi cette formation

Nous arrivons à une ère d'incertitude : nous devons faire face à de nouveaux défis avec moins de ressources, dans des contextes flous et ambigus. Pourtant, nous devons continuer à performer et nous pouvons également nous réaliser.

Le participant pourra avancer et s'épanouir malgré les peurs et les difficultés. Il pourra aussi accompagner ses pairs dans ce chemin moins fréquenté.

Objectifs d'apprentissage

1. Comprendre le fonctionnement de l'humain dans un contexte difficile
2. Utiliser la méthode ACT pour défusionner avec nos pensées
3. Déployer des attitudes et comportements résilients
4. Accéder à une certaine sérénité
5. Avancer selon ses valeurs
6. Comprendre les limites et les pièges du bonheur

Détails de la formation

DURÉE

Atelier interactif

FORMAT

Atelier participatif

PUBLIC VISÉ

Dirigeants, gestionnaires et professionnels



Sylvie Grégoire, CRHA,

MBA

+1 514 824 6747 ·

sylvie.gregoire@sgcm.com

Pour plus d'information :
sgcm.com

Plan de formation

#	ATELIER	DURÉE
---	---------	-------

1	Avancer selon ses valeurs	—
---	---------------------------	---

Méthodologie

Nous fournissons les cahiers des participants, composés de tests d'auto-évaluation et de grilles d'analyse. Nous entraînons les participants à des exercices pour retrouver le calme intérieur et la confiance, et aller au-delà des craintes et des pensées non productives.

Avancer selon ses valeurs

Éléments de contenu

- Fonctionnement de l'humain dans un contexte difficile
- La méthode ACT et la défusion avec nos pensées
- Attitudes et comportements résilients à déployer
- Le chemin vers la sérénité
- Avancer selon ses valeurs
- Les limites et les pièges du bonheur