



CONTEXTE

Dans un monde en perpétuel changement, cette formation sur la résilience est essentielle.

Elle vous fournira les outils nécessaires pour gérer le stress, surmonter les obstacles et rester positif face aux défis.

Adaptez-vous rapidement et efficacement aux nouvelles situations, renforcez votre bien-être personnel et optimisez votre performance professionnelle.

Vous apprendrez à transformer les défis en opportunités, assurant ainsi une croissance continue et durable.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin de la formation, le participant sera capable de :

- Reconnaître les facteurs de résilience
- Améliorer l'adaptabilité face aux changements
- Évaluer et améliorer sa résilience

QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels souhaitant renforcer leur résilience au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAITS

1 personne : 1,450 \$

2 personnes : 2,900 \$

3 personnes : 4,350 \$

De 4 à 10 personnes : 4,999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com



PROGRAMME

- Comprendre la résilience
 - Définition de la résilience
 - La résilience en milieu professionnel
 - Être acteur ou créateur de sa vie
 - Caractéristiques des personnes résilientes
 - Exercice
- Les fondements de la résilience
 - Les piliers de la résilience
 - Neurosciences et résilience
 - Exercice
- Développer une mentalité résiliente
 - Construire une mentalité résiliente
 - Croyances et résilience
 - Pratique de la gratitude
 - Exercice
 - L'optimisme
 - Exercice
 - La pensée positive et négative
- Gérer les émotions
 - La gestion des émotions en situation de crise
 - Respect de ses valeurs
 - Gestion mentale et processus interne
 - Exercice
- Stratégies pour s'adapter aux changements
 - Identifier et comprendre les changements
 - Stratégies d'adaptation
 - Exercice
- La communication et la résilience
 - L'outil perception et la résilience
 - Exercice
 - Conflits et résilience
 - Exercice
- Renforcer les relations et le soutien social
 - Rôle du soutien social dans la résilience
 - Construire et maintenir des relations de soutien
 - Techniques de coopération et de travail d'équipe en période de changement

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels souhaitant renforcer leur résilience au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAITS

1 personne : 1,450 \$

2 personnes : 2,900 \$

3 personnes : 4,350 \$

De 4 à 10 personnes : 4,999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com



MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode magistrale, interrogative, démonstrative
 - Exposé
 - Débat
 - Démonstration
 - Support de formation
- Méthode pratique
 - Exercices et travaux de groupe
 - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visioconférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque participant

DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque participant.

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels souhaitant renforcer leur résilience au travail.

PRÉ-REQUIS

Aucun

DURÉE

2 jours (14 heures)

NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

FORFAITS

1 personne : 1,450 \$

2 personnes : 2,900 \$

3 personnes : 4,350 \$

De 4 à 10 personnes : 4,999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com