

Résilience - Ne pas sombrer en cas de crises

Contenus/objectifs:

La résilience est notre résistance psychique et notre faculté d'adaptation. Elle nous aide à agir en cas de turbulences, voire de crises, avec détermination et assurance, ce d'une manière qui nous permet de ne pas sombrer en cas de stress, et qui nous fait idéalement grandir.

Mais comment acquérir cette résilience, ou comment arriver à obtenir notre propre résilience et à la renforcer?

Cette rencontre explique aux participants ce que sont les conditions fondamentales de la résilience humaine et comment la résilience peut être favorisée de manière ciblée.

Les participants découvrent:

- ce qu'est la résilience, d'où provient le concept et quels en sont les piliers centraux (confirmés scientifiquement).
- pourquoi il n'existe pas un facteur de résilience, mais plutôt pourquoi diversité et équilibre sont décisifs à une vie de résilience.
- ce qu'ils peuvent concrètement entreprendre pour pouvoir recourir à leur résilience – dans la vie quotidienne, mais aussi spécialement à des moments difficiles d'un point de vue psychique.

Les participants reçoivent des polycopiés orientés vers la pratique qui assistent le transfert des connaissances apprises dans le quotidien du travail et qui favorisent, en cas d'intérêt, la poursuite d'une étude personnelle.

Orateur:

Psychologue avec plusieurs années d'expérience professionnelle en tant que formateur et consultant.

Durée:

Lunch Session	1 h : théorie
Workshop	2 h : théorie & pratique
Training	4 h : théorie & pratique approfondie

Tarifs:

Lunch Session	1 h € 500.-
Workshop	2 h € 800.-
Training	4 h € 1'050.-

Les prix comprennent la préparation et les documents mis à disposition. Les frais de déplacement et le temps de déplacement sont facturés en sus au tarif forfaitaire de € 150.- par intervention.

Public cible:

Employés, RH, managers, personnes en formation

Infrastructure:

Les séminaires se déroulent dans des salles de formation appropriées dans vos locaux.

Contact:

ICAS France SASU
14 avenue de l'Opéra
75001 Paris
Tél.: +33 1 75 85 01 61
Email: info@icas-france.com
Web: www.icas-france.com