

# La résilience des cadres



La résilience est la capacité d'activer ses propres ressources dans les situations de crise et d'exploiter les défis comme une possibilité de développement. Les personnes résilientes vivent les mêmes difficultés que les autres et sont exposées de la même manière aux facteurs de stress, mais elles ont une manière différente de les traiter. En faisant preuve de résilience dans leur comportement et leur action, les cadres peuvent influencer de manière ciblée sur leur propre capacité de résistance et celle de leurs collaborateurs.

•

## Objectifs

- Connaître et appliquer les facteurs de résilience
- Identifier sa propre résilience et réfléchir sur celle-ci
- Connaître l'importance de la fonction de modèle dans la direction (montrer l'exemple)
- Reconnaître et promouvoir la résilience des collaborateurs

## Performance vivit

- Terminkoordination mit dem Kunden
- Vor- und Nachbereitung
- Umsetzung

## Content

- Les huit facteurs de résilience
- Les compétences essentielles des personnes ayant de la résistance
- Réflexion sur la résilience dans le rôle de dirigeant
- Les facteurs de résilience comme outils pour analyser la situation
- Exercices de pleine conscience et de relaxation
- L'acceptation comme tournant dans les processus de changement
- La résilience appliquée dans le quotidien des cadres

## Performance client

- Terminplanung und Koordination
- Information und Einladung Mitarbeitende
- Räumlichkeiten und Material (Beamer, Laptop Flipchart, Moderationskoffer...)

Les prix indiqués s'entendent TVA et frais exclus.

Le contenu est ajusté en fonction de la durée. En fonction de la taille du groupe, un second spécialiste sera également présent.

Les modifications et compléments apportés aux contenus sont facturés en fonction du travail fourni.

Avons-nous suscité votre intérêt? Nous nous tenons personnellement à votre disposition.

vivit  
centre de compétence pour la santé et la prévention de la CSS  
Tribtschenstrasse 21  
Case postale 2568  
6002 Lucerne  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch