

# La résilience des collaborateurs



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.

Dans le cadre de cette formation, les collaborateurs réfléchissent à la manière de gérer les défis. En outre, des impulsions leur sont données pour améliorer leur propre résilience.

&nbsp;

## Objectifs

- Se familiariser avec les facteurs de résilience
- Identifier sa propre résilience et réfléchir sur celle-ci
- Renforcer sa propre capacité de résistance quand il s'agit de relever des défis
- Etablir un plan de mise en œuvre

## 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 sa propre résilience
- Exercices de pleine conscience et de relaxation
- Plan de mise en œuvre pour le quotidien

## 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