

DES STRATÉGIES EFFICACES POUR TRAVERSER DES PÉRIODES DIFFICILES

Cette formation a été proposée en 2025 sous le titre « **Starke Strategien für schwierige Zeiten** ». Il s'agit de la même formation, mais en français.

La résilience désigne la capacité à faire face aux situations difficiles, à surmonter les crises sans être affecté à long terme et à en sortir parfois renforcé. Comment résister à un monde du travail qui vous confronte à d'énormes changements, des pressions et du stress ? Comment gérer la complexité, la diversité et les conflits ? En plus du stress personnel et des défis rencontrés dans votre vie privée, vous devez faire face à une charge de travail croissante, à des clients ou des supérieurs hiérarchiques, à la fixation d'objectifs, à certaines restructurations et bien d'autres choses encore. Vous ne pouvez pas toujours influencer votre environnement, mais vous pouvez apprendre à mieux le gérer et à développer des ressources intérieures solides.

Cette formation vous apporte des perspectives concrètes et des compétences clés qui vous permettront d'aborder des situations exigeantes avec plus de sérénité. Vous renforcerez votre propre résilience afin de mieux gérer la pression quotidienne et maintenir votre énergie sur le long terme.

OBJECTIFS VISÉS

- Identifier les facteurs de protection de la résilience
- Développer votre capacité à faire face à la réalité telle qu'elle est
- Mobiliser vos talents, vos connaissances et vos expériences spécifiques pour trouver ce qui est le mieux pour vous
- Gérer le stress et les situations difficiles avec plus de sérénité en utilisant votre force intérieure.

CONTENUS

- Présentation du modèle de résilience dans son ensemble et des sept facteurs selon Gruhl/Körbächer
- Renforcement des facteurs de résilience à l'aide d'exercices pratiques.

MÉTHODES

- Théorie, mises en pratique et exercices interactifs
- Réflexion personnelle et en groupe
- Échanges d'expériences
- Exercices de relaxation
- Feedback et transfert dans la vie quotidienne.

COMPÉTENCES ACQUISES À L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Reprendre rapidement le contrôle de la situation, même face à des changements fréquents
- Faire face à des circonstances défavorables et à des imprévus
- Réagir avec souplesse et trouver des solutions face aux défis
- Préserver et gérer votre équilibre vie professionnelle/vie personnelle.



Réf. 1026

» PUBLIC CIBLE

Toute personne souhaitant développer sa résilience.

» FORMATRICE

Sylvie NEVES
Coach et formatrice en résilience, ergothérapeute.

» DATES

19.03.2026 et 20.03.2026
09:00-17:00

14 heures de formation
Formation certifiée

» FRAIS

430 €
(repas inclus dans les frais d'inscription)



» LANGUE

Français

» LIEU

Domaine du Château
Bettange-sur-Mess