

[Retour](#)

Résilience

« La vie ne consiste pas à attendre que la tempête passe, mais à apprendre à danser sous la pluie »

Être une personne résiliente n'est pas juste être capable de gérer avec succès des obstacles, des crises et des revers. C'est voir en tout défi une opportunité. Ces personnes connaissent et utilisent leurs ressources personnelles et construisent sur leurs points forts, ce qui leur permet de faire face à une variété de besoins quotidiens. Elles sont donc en meilleure santé physique et mentale et acquièrent donc l'énergie pour se renouveler.

Programme :

- Connaître le modèle de la résilience
- Vivre consciemment les différentes phases du processus de changement
- Renforcer et ressentir les effets de l'activation de ses propres ressources
- Prendre conscience des interactions entre l'esprit, les émotions et le corps
- Pratiquer l'autoréflexion pour rebondir face aux défis de la vie
- Recevoir des outils concrets pour promouvoir sa propre résilience

Objectifs:

- Acquérir la connaissance du processus de résilience pour réactiver ses propres ressources
- Renforcer sa réflexion quant aux étapes concrètes pour développer sa résilience et trouver des solutions en période de turbulence
- Agir en créant un plan d'action personnel pour promouvoir sa résilience

Durée
Formatrice

1.5 jours
Evelyne Raetzo

[Télécharger le PDF](#) [S'inscrire](#)