

# Résilience - Ne pas sombrer en cas de crises

## Contenu et 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.

## Thèmes abordés

- 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 seul facteur de résilience, mais pourquoi la diversité et l'équilibre sont décisifs pour mener une vie résiliente.
- Ce que chacun peut concrètement entreprendre pour mobiliser sa résilience – dans la vie quotidienne ainsi que lors de moments psychologiquement difficiles.

## 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

## Public cible

Employés, RH, managers, personnes en formation