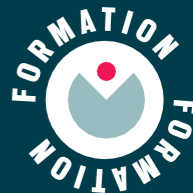




**FORMATION
CONTINUE**



ADAPTABILITÉ ET RÉSILIENCE EN MILIEU PROFESSIONNEL

Dans un monde professionnel en constante mutation, les collaborateurs doivent s'adapter rapidement aux changements. Un manque de résilience peut conduire à une démotivation face aux défis et aux imprévus. Les transitions mal gérées affectent le bien-être individuel et la performance collective. Cette formation vise à renforcer la capacité à s'adapter et à surmonter les obstacles professionnels.

Informations pratiques

- Objectifs : Développer sa capacité à s'adapter au changement, Renforcer sa résilience face aux défis professionnels
- Prérequis : Aucun
- Aptitudes : Capacité à gérer les transitions professionnelles avec sérénité, Maîtrise des techniques pour surmonter les situations difficiles
- Durée : 1 jour (7 heures)
- Délai d'accès : 72 heures
- Méthodes mobilisées : Apports théoriques et exercices pratiques, Études de cas concrets et mises en situation, Échanges collectifs et retours d'expérience
- Modalités d'évaluation : Évaluation des acquis via des exercices pratiques et un auto-diagnostic final
- Tarif intra-entreprise : à partir de 1200 €

Compétences développées

- Mise en œuvre de stratégies d'adaptabilité
- Développement d'une posture résiliente face aux défis
- Accessibilité : locaux accessibles aux personnes à mobilité réduite. Nous vous invitons à nous faire part de vos besoins spécifiques avant le début de la formation si vous êtes en situation de handicap. Nous nous efforcerons d'y répondre au mieux.



Votre Contact



05.58.05.44.81
formation@landes.cci.fr



www.landes.cci.fr

DÉTAILS DE LA FORMATION

Programme indicatif

1

Comprendre les mécanismes du changement

- Identifier les différentes phases du changement
- Les impacts émotionnels des transitions professionnelles
- Analyse des résistances au changement

2

Développer une posture d'adaptabilité

- Techniques pour adopter une attitude flexible
- Comment gérer l'incertitude et les imprévus avec sérénité
- Stratégies pour maintenir une performance stable en période de transition

3

Renforcer sa résilience face aux défis

- Identifier ses ressources internes et externes
- Techniques pour transformer les obstacles en opportunités
- Exercice pratique : Construire un plan de résilience individuel