



# 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](mailto:formation@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