

LA NOTION DE RÉSILIENCE OU L'ART DE REBONDIR

L'action de formation a pour objectif à travers la notion de résilience de mettre à jour vos potentiels de dépassement d'un traumatisme de vie.

Objectifs

- > Définir la notion de résilience
- > Appréhender les processus de résilience
- > Développer une vision positive

Contenu Pédagogique

- > Historique de la notion de résilience
- > Fonction de ce concept de résilience

La résilience chez l'enfant

- > Les ressources internes de l'enfant
- > Les facteurs favorisant la résilience de l'enfant

La résilience chez l'adulte

- > La résilience : rebondir plus haut après les épreuves
- > Les stratégies de la résilience

Méthodes Pédagogiques

- > La formation propose un dispositif complet de méthodes et d'outils dont l'intégration s'acquiert par l'alternance entre apports théoriques et exercices pratiques
- > Basés sur : les écrits et conférences sur la Résilience.

Publics concernés

- > Toute personne souhaitant se réconcilier avec soi-même, et mieux comprendre les freins et les aptitudes au dépassement des épreuves.

Durée

- > 1 jour

Formation professionnelle ◆ Conseil communication & management