

# Formation Résilience en entreprise

Grâce à l'expertise de l'[Institute of NeuroCognitivism](#)

Comment développer sa résilience en entreprise, accepter les changements et savoir rebondir sereinement ? Découvrez-le avec cette formation !



## Avec Skillsday, vos collaborateurs seront capables de :

Mieux comprendre ce qu'est la résilience

Découvrir ses applications concrètes dans la vie

Gagner en résilience dans leur travail

## Programme de la formation

### Résilient, moi ?

- Définissez le cadre de la résilience
- Découvrez votre profil à travers un quiz
- Explorez les 4 mécanismes cérébraux qui guident vos comportements

### Je fais le bilan

- Récapitulez la méthode apprise pour rebondir face à l'inattendu

### Résilience in-situ

- Inspirez-vous auprès de personnes qui ont su rebondir
- Découvrez les modes automatique et adaptatif de votre cerveau

### Challenge final

- Êtes-vous prêt(e) à affronter toutes les situations ? Découvrez-le dans le quiz final et remportez votre certificat

### Je m'exerce

- Entraînez-vous avec le tableau des pensées alternatives et le Pack Aventure
- Restez inspiré(e) avec de nouveaux témoignages



- Adaptez-vous à toutes les situations professionnelles compliquées

### Les modalités disponibles

- e-learning

### Les formats disponibles



### La durée

45 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

### Langue



Skillsday est un organisme qui a pour mission de moderniser et digitaliser la formation en entreprise pour former, vraiment !

06 81 89 28 99

[hello@skillsday.com](mailto:hello@skillsday.com)

