

# Augmenter sa résilience face aux changements

## Objectifs

Être en mesure de mieux vivre les périodes de changement, de comprendre leur impact et les différentes réactions selon les individus. Acquérir des techniques et des stratégies efficaces pour développer sa résilience et mieux s'adapter aux changements.

## Clientèle visée

Toute personne ayant à vivre des changements intenses et fréquents dans son milieu de travail.

## Préalable

Aucun.

## Contenu

- Définition de la résilience et ses composantes
- Importance de la résilience à l'ère de la vitesse
- Résilience et changement
- Méthode pour faire son inventaire d'outils
- Compréhension du changement : les impacts psychologiques du changement et les phases du changement
- Défis durant le changement
- Différentes attitudes qui affectent le succès dans le changement
- Transformation des résistances en ressources potentielles
- Stratégies pour développer sa résilience personnelle
- Sept caractéristiques des gens résilients
- Développement de ses capacités à changer
- Plan d'action personnel

440, boul. René-Lévesque Ouest, 5e étage, Montréal (Québec) H2Z 1V7

Téléphone: 514 380 0380 | sans frais: 514 380 0380 (Mtl) / 418 681 0865 (Qc) / 1 877 380 8228

<http://www.technologia.com/fr/capital-humain-et-gestion/developper-ses-ressources-personnelles/augmenter-sa-resilience-face-aux-changements/>

Pour nous contacter: [formation@technologia.ca](mailto:formation@technologia.ca)

© 2019 Tous droits réservés. Groupe informatique Technologia inc.

DURÉE  
1 JOUR

PRIX RÉGULIER  
510 \$

PRIX PRÉFÉRENTIEL  
460 \$

## Sélectionner la date de formation

Montréal	6 septembre 2019
Québec	25 octobre 2019
Montréal	2 avril 2020
Québec	4 mai 2020

Ce cours est aussi offert en [formation privée ou conférence](#).