

Devenir plus résilient pour éviter le burn-out

OBJECTIFS

Après avoir participé à cette journée de formation, vous :

- serez capable d'accorder une attention structurelle à sa propre résilience ;
- serez en mesure de reconnaître à temps les causes et les signaux de stress qui vous sont propres et de prévenir ainsi l'épuisement ;
- disposerez de conseils et de techniques très concrets et utilisables pour être et rester résilients ;
- serez capable de mettre clairement en pratique les techniques apprises.

RESUME

Catégorie:

- Développement personnel

Niveau:

Basique

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

PUBLIC

Le cours de formation peut être suivi par différents groupes cibles.

CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

Formation de niveau de base : cette formation ne requiert aucune connaissance préalable et couvre la base du sujet.

PROGRAMME

CONTENU

- Qu'est-ce que la résilience ?
- Comment en arrive-t-on à un burnout ?
 - Prêter attention à mon stress
 - Quels sont mes signaux de stress (mental, émotionnel et physique) ?
 - Quelles sont mes causes de stress (modèle du Michigan) ?
- Devenir plus résilient
 - Travailler sur ma batterie mentale
 - Mes priorités

- Changer mes perspectives
- Travailler sur ma batterie émotionnelle
 - Mes qualités
 - Mes fournisseurs d'énergie et mes consommateurs d'énergie
 - Reconnaître et oser exprimer mes émotions
 - Mon bouton pause
 - S'affirmer
 - Assurer l'évasion émotionnelle
 - Mes réalisations
 - Mes relations
- Travailler sur ma batterie physique
- Mon plan d'action pour la résilience

Informations pratiques

- **Durée** : 1 journée de formation (6 heures de formation)
- **Heures** : 09:00 à 17:00
- **Lieu** : Febelfin Academy : Phoenix building, Boulevard du Roi Albert II 19, 1210 Bruxelles

MÉTHODOLOGIE

Une « **Formation en classe** » se suit en présentiel en groupe. Vous êtes présent avec les autres participants et le professeur à un moment convenu dans la même salle de cours. Il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels...

Matériel didactique : Présentation Powerpoint.