



Les changements se multiplient et s'accélèrent, notamment avec l'intégration de l'intelligence émotionnelle (IA) dans les entreprises. Pas facile pour les équipes de suivre le rythme, de naviguer sainement le passage à de nouvelles réalités et de garder le moral dans ces périodes de transformation. Cette formation vise à responsabiliser et outiller les employés afin qu'ils adoptent une posture de flexibilité et d'ouverture en contexte de changement.

FORMAT ET DURÉE

- Virtuel : 2 heures (sans pause)
- Présentiel : ½ journée

PERSONNE PAR GROUPE

- 1 à 25 personnes
- Également disponible en grand nombre (conférence ou webinaire)

LANGUES

- Français
- Anglais

DESCRIPTION DÉTAILLÉE

Objectif : s'outiller pour muscler sa résilience personnelle et protéger sa santé mentale en période de changement.

Objectifs spécifiques	<ul style="list-style-type: none"> • Se familiariser avec ce qu'est et n'est pas la résilience et sur le pouvoir que nous détenons sur nos pensées • Accepter les difficultés et les périodes d'adversité • Faire évoluer sa perception des situations négatives • Prendre conscience de ses émotions et gérer ses besoins dans l'action
------------------------------	--

ANIMATION

Nos formations sont appréciées pour leur dynamisme et leur côté participatif. Elles sont axées sur des capsules (présentation d'outils), des discussions dirigées et des défis d'équipe.

Réalisées en utilisant l'ensemble des outils virtuels disponibles (incluant les sous-groupes), nos formations sont conçues pour que les participants soient constamment dans l'action.

Le dynamisme de nos ateliers est assuré par la variété des techniques d'animation utilisées : mise en situation, échange d'idées, visionnement de vidéos, démonstration, activité réflexive, autodiagnostic et mission d'équipe en sous-groupe.

