

☞ Compétences personnelles et relationnelles

# Développer sa résilience

Présentement, cette formation est offerte uniquement en format privé.

## Contexte

Les milieux de travail sont en constante transformation et cela engendre des défis de plus en plus complexes et une adaptation considérable de la part des individus et équipes de travail. Prenons l'exemple de la crise de la COVID-19 qui a provoqué beaucoup de turbulences dans nos vies personnelles et professionnelles, et dont les conséquences sont encore ressenties.

Chaque personne réagit et s'adapte différemment aux situations. Être une personne résiliente permet de rebondir et de s'adapter positivement aux situations nouvelles et plus difficiles qui se présentent à nous, tout en augmentant notre bien-être, notre confiance et notre équilibre. C'est également une compétence stratégique essentielle pour prospérer dans un environnement VICA (volatile, incertain, complexe, ambigu).

Cette formation pratique et centrée sur la personne apprenante est une occasion de prendre du recul et de s'offrir de nouvelles perspectives à propos de soi-même, en nous incitant à utiliser nos forces et notre pouvoir personnel afin de composer autrement et plus positivement avec les défis du 21e siècle. Vous y découvrirez plusieurs outils et exercices à la fois simples et puissants qui vous permettront de poursuivre le développement de votre résilience après la formation.

## Objectifs pédagogiques

La formation permet de développer votre résilience grâce à quatre facteurs : l'attention, les croyances et les pensées, la motivation et l'action. Au terme de la formation, vous serez en mesure :

- d'acquérir une plus grande conscience et maîtrise de soi;
- de modifier votre état d'esprit face à des situations difficiles;
- de cerner votre zone de pouvoir personnel et d'investir votre énergie différemment pour un plus grand bien-être;
- de choisir des stratégies d'adaptation en adéquation avec les situations;
- d'appliquer des techniques et d'utiliser des outils simples et puissants pour rebondir et prospérer.

## Contenu

- Définitions de la résilience
- Métaphore du voilier et du capitaine
- Bien-être et situations vécues
- Développement de la résilience grâce au pouvoir :
  - de l'attention;
  - des croyances et des pensées;
  - de la motivation;
  - de l'action, de l'adaptation, du changement et de la prise de décision.
- Plan d'action

## Approche pédagogique

L'approche pédagogique est dynamique, pratique, interactive et centrée sur la personne apprenante : présentations, introspection, discussions en groupe, exercices individuels et en groupe.

## Clientèle cible

Toute personne qui désire développer sa résilience et sa capacité d'adaptation tout en améliorant son bien-être.

## Durée et unités de formation continue (UFC-UQO)

Cette formation est d'une durée de 7 heures et donne droit à 0,7 UFC-UQO.

## Personne formatrice

Pionnière dans les domaines de l'agilité organisationnelle et des innovations managériales, **Catherine Julie Charette** cumule plus de 20 années d'expériences multisectorielles en gestion, coaching, conception et diffusion de formations et conférences au Canada et à l'international. Elle a œuvré au sein de grandes entreprises comme Bell Canada, France Télécoms, Cirque du Soleil, Banque Nationale, Clarins, KPMG et Bombardier ainsi que dans plusieurs organisations du secteur public et OSBL.

Elle détient une maîtrise en développement des organisations ainsi que les certifications :

- PCC de l'International Coach Federation
- PCM Trainer du Process Communication Model
- TPLC Transformational Presence Leadership and Coach Training du Center for Transformational Presence
- ICP-LEA Leading with Agility de Agile Leader Academy

En 2011, elle a fondé son entreprise dans le but de former, coacher et conseiller les individus, équipes et organisations qui désirent prospérer dans le monde BANI[1]. Ses leviers sont la satisfaction au travail, le développement du leadership, la résilience, l'intelligence collective et émotionnelle, la communication et l'agilité. Ses clients en coaching ainsi que les milliers de personnes qui ont assisté à ses conférences et formations apprécient son enthousiasme relationnel, sa compétence et son pragmatisme.

---

<https://formation-continue.uqo.ca/formation-continue/developper-sa-resilience>