

☞ Compétences personnelles et relationnelles

# Développer sa résilience

## 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 21<sup>e</sup> 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.

## Contenus

- 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.

## Formatrice

*Catherine-Julie Charette* est une professionnelle du développement organisationnel et de la gestion de projet. Elle cumule plus de 20 années d'expérience multisectorielle en gestion incluant le management de produits, projets et programmes, la conception et la diffusion de formations, l'amélioration des pratiques et le coaching d'individus et d'équipes au Canada et à l'international. Elle a œuvré dans différents domaines d'affaires comme le bancaire, le culturel, l'éducation, le financier, l'aéronautique, la haute technologie et l'internet.

Son enthousiasme relationnel et sa facilité à communiquer efficacement lui permettent de transformer ses formations en expériences riches en apprentissages. Dans ses mandats, elle met au service de sa clientèle sa créativité et son pragmatisme dans la recherche de solutions visant à développer les personnes, équipes de travail et organisations.

Catherine-Julie détient une maîtrise en développement des organisations; la certification ACC de l'International Coach Federation (ICF); la certification PMP du Project Management Institute (PMI). Elle est également formatrice certifiée au Process Communication Model® (PCM) et formée à la Communication non violente.

---

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