

9
déc.
7h

Développer sa force mentale et sa résilience

Pour faire face avec confiance aux changements et imprévus du quotidien.

 Tout public

Présentation

La résilience n'est pas innée. C'est une capacité du cerveau qui peut être modifiée mais surtout qui s'entraîne ! Une formation en mode « exploration » pour partir à la découverte de vos ressources intérieures et les exploiter pleinement. Des outils pour doper vos capacités de résilience dans les périodes de turbulences.

Tarifs & Infos

890€* HT

Membres CECA :
800€* HT

**déjeuners inclus*



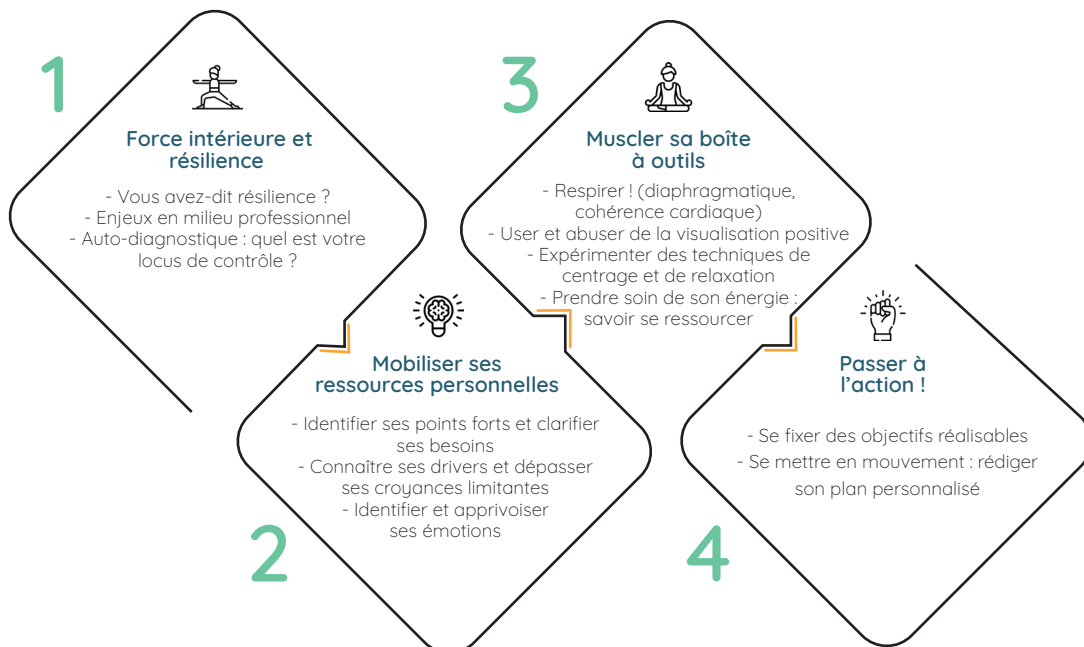
CECA Saint-Aubin de Médoc

9h - 17h30

Objectifs

- X **Cultiver** une image de soi positive
- X **Développer** la confiance en ses capacités
- X **Apprivoiser** ses émotions
- X **Augmenter** sa capacité à gérer les imprévus
- X **Se fixer** des objectifs et les concrétiser

Le Programme



Méthodologie pédagogique

Alternance de présentations interactives, de réflexions de groupe et individuelles, d'exercices pratiques, d'auto-diagnostic, de jeux de rôle et d'échange autour de situations vécues.



Animé par *Hélène Bourreau*

Après 20 ans dans des fonctions commerciales et marketing à l'international et facilitation de groupes de projets, Hélène s'est formée aux Neurosciences, à la Communication Non Violente et à la Médiation. Elle exerce aujourd'hui comme Médiateur en prévention et gestion des conflits au travail, propose des ateliers de formations participatifs sur des sujets de développement personnel et accompagne les équipes en mode projets ainsi que les chefs d'entreprise et managers sur leur posture relationnelle.