



Plus de résilience en période de changement (pour les collaborateurs de magasin)

Type	Durée	Langue
Offre ouverte, en interne et en ligne	1 x 8 heures	NL et FR
	1 x 3 heures	

Groupe cible

Collaborateurs de magasin des commissions paritaires 202, 311 ou 312

Qu'apprend le participant durant cette formation ?

Vous êtes amené à découvrir comment vous gérez les changements et la pression au travail. Une charge de travail élevée ou une série de changements vous obligent à vous adapter constamment. Lors de cette formation, nous tentons de découvrir ce que ces changements déclenchent en nous - et le regard que nous portons sur nous-mêmes et notre travail. Nous analysons plus en détail ces situations et apprenons à identifier nos propres résistances. Nous explorons également comment convertir des pensées ou des comportements inhibiteurs en un état d'esprit de développement. Cet état d'esprit nous permet de gérer les changements, la pression ou les revers auxquels nous sommes confrontés de manière plus résiliente.

Le formateur

Cette formation est dispensée par **OBELISK**

Programme

PRÉ-TRAJET

- Prise de contact par voie électronique avec les participants
- Travail préparatoire

JOURNÉE DE FORMATION

Comment gérer la charge de travail ?

- Qu'est-ce que la charge de travail et comment m'affecte-t-elle ?
- Que faire si la charge de travail devient trop lourde ?
- Comment puis-je reconnaître chez moi les signes d'un excès de stress ?

Comment adopter le bon état d'esprit lors de changements ?

- Que puis-je faire et quand lâcher prise ?
- Comment mobiliser mon état d'esprit de développement ?

Comment renforcer ma résilience ?

- Développer mes compétences résilientes
- Créer un environnement résilient
- Appliquer des autosoins

POST-TRAJET

- Carte de conseils
- Conseil de la semaine
- Moment de retour

Subventions offre ouverte

La formation est gratuite pour les travailleurs des commissions paritaires 202, 311 et 312. Pour chaque participant à l'offre ouverte, l'entreprise concernée reçoit 80 € par demi-journée de 3 heures (ou 160 € par journée de 6 heures) versés par le fonds social compétent.