

## La résilience des collaborateurs

---

Formateur de chez Zurich Prévention

---

La résilience permet à tout un chacun de rebondir après un changement ou une épreuve difficile et d'aborder ces défis comme une possibilité de développement et d'apprentissage. C'est un processus psychologique qui implique des modes de pensée orientés sur ses propres ressources dans le but d'exploiter de manière positive et constructive les événements de vie. La résilience agit comme un système immunitaire psychique.

### Objectifs

- Savoir ce qu'est la résilience et connaître ses bénéfices
  - Prendre conscience des dimensions d'une attitude résiliente
  - Connaître les facteurs de résilience les plus importants
  - Se familiariser avec les stratégies permettant de renforcer la résilience
- 

### Contenu

- Définition et développement de la résilience
  - Approche pour une attitude résiliente
  - Les sept facteurs de résilience  
Optimisme – Acceptation - Recherche de solutions -  
Propre efficacité – Responsabilité - Réseau social -  
Orientation vers l'avenir
  - Réflexion et exercices sur les facteurs de résilience
- 

### Horaires

De 9h à 12h et de 13h à 16h

### Public-cible

Tout public

### Nombre

14 personnes

---

10 mai 2023

Hôpital du Jura – site de la Résidence  
la Promenade  
Salle des Bergeronnettes

23 novembre 2023

Hôpital du Jura – site de la Résidence  
la Promenade  
Salle des Bergeronnettes