

La résilience des collaborateurs

Mme Elena Küttel, formatrice 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 et orientation vers l'avenir ;
- Réflexion et exercices sur les facteurs de résilience ;

Horaires :

De 9h à 16h

Public-cible et le nombre de participants :

Tout public

14 personnes

Lieu et date :

H-JU, site de la Résidence la Promenade

Salle des Bergeronnettes

15 avril 2025

CONTACT

Secrétariat du service RH – Formation, Tél. : +41 32 421 25 73

NOUS NOUS REJOUISSONS DE VOUS ACCUEILLIR LORS D'UNE FORMATION

HÔPITAL DU JURA | Service RH - Formation
Faubourg des Capucins 30 | CH-2800 DELÉMONT

Pour les collaborateurs de
l'H-JU : Inscription par le
biais de la demande de
formation

Pour les personnes
externes : Inscription en
ligne sur le site www.h-ju.ch/formation :

