



- Formation
- Conseil
- Coaching

Développer la résilience et l'adaptabilité

La résilience et l'adaptabilité sont en chacun-e de nous, ce sont des compétences que nous pouvons développer.

Nous vous proposons un entraînement comprenant :

- des éléments de compréhension de ce que sont l'adaptabilité et la résilience
- plus de 15 exercices basés sur le fonctionnement du cerveau et les arts martiaux

Contenu

La formation se divise en 8 modules d'une heure :

- Le pouvoir du cerveau
- Lien émotions.comportements/pensées
- Stress, stresser et stressabilité
- Les cages mentales
- Traverser la rivière du changement
- Développer la discipline
- Se centrer
- Créer l'intention

Méthodologie

Chaque module se déroule online en présence de la formatrice et comporte :

- Des éléments de compréhension et de connaissance
- Des exercices permettant de développer le growth mindset, au travers de la résilience et de l'adaptabilité
- Une méditation thématique audio guidée
- Un exercice d'ancrage comportemental issu des arts martiaux
- Des tips and tricks
- Une expérimentation d'un module à l'autre





- Formation
- Conseil
- Coaching

Formation

Les fondements du parcours : neurosciences, lois de la biologie, arts martiaux

Centre pour la formation & l'intervention psychosociologiques asbl

Avenue Louis Gribaumont 153 ■ 1200 Bruxelles ■ +32 (0)2 770 50 48 ■ www.cfip.be ■ secretariat@cfip.be
Boulevard de la Liberté, 130 ■ 59800 Lille ■ +33 (0)3 20 87 39 44 ■ www.cfip.com ■ secretariat@cfip.com

