

## Devenir plus résilient pour éviter le burn-out - Province de Liège

### OBJECTIFS

---

Après avoir participé à cette journée de formation, vous :

- serez capable d'accorder une attention structurelle à sa propre résilience ;
- serez en mesure de reconnaître à temps les causes et les signaux de stress qui vous sont propres et de prévenir ainsi l'épuisement ;
- disposerez de conseils et de techniques très concrets et utilisables pour être et rester résilients ;
- serez capable de mettre clairement en pratique les techniques apprises.

Le programme de cette formation se trouvent au bas de cette page.

### RESUME

---

Niveau:

Basique

Type de formation:

Formation en classe

Prix:

Les directives de tarification conjointe sont appliquées dans le cadre d'une initiative conjointe.

### PUBLIC

---

Le cours peut être suivi par tout le monde.

### CONNAISSANCE PRÉ-REQUIS

---

**Formation en développement personnel :** cette formation ne requiert aucune connaissance préalable.

### PROGRAMME

---

#### CONTENU

- Qu'est-ce que la résilience ?
- Comment en arrive-t-on à un burnout ?
  - Prêter attention à mon stress
    - Quels sont mes signaux de stress (mental, émotionnel et physique) ?
    - Quelles sont mes causes de stress (modèle du Michigan) ?
- Devenir plus résilient
  - Travailler sur ma batterie mentale
    - Mes priorités
    - Changer mes perspectives
  - Travailler sur ma batterie émotionnelle
    - Mes qualités

- Mes fournisseurs d'énergie et mes consommateurs d'énergie
- Reconnaître et oser exprimer mes émotions
- Mon bouton pause
- S'affirmer
- Assurer l'évasion émotionnelle
- Mes réalisations
- Mes relations
- Travailler sur ma batterie physique
- Mon plan d'action pour la résilience

## INFORMATIONS PRATIQUES

- **Durée** : 1 journée de formation (6 heures de formation)
- **Heures** : 09:00 à 17:00
- **Lieu** : La Ferme de Banneway - Rue de Theux 65, 4141 Sprimont
- **Informations supplémentaires** : Le déjeuner vous sera offert sur place

## MÉTHODOLOGIE

---

Une « **Formation en classe** » se suit en présentiel en groupe. Vous êtes présent avec les autres participants et le professeur à un moment convenu dans la même salle de cours. Il existe des possibilités d'interaction et de feed-back, tant des participants à l'enseignant qu'inversement. Le matériel didactique se compose comme base d'une présentation via la plateforme d'apprentissage MyFA, complétée de supports divers tels que syllabus numérique, présentation, extraits audiovisuels...

**Matériel didactique** : Présentation Powerpoint