

Formation Développez votre résilience

| | |
|--|--|
| Durée de la formation : | 8 heures |
| Date de la session : | du 21/01/2026 au 20/04/2026 |
| Dates précises : | |
| Horaires de la session : | En autonomie, à votre rythme |
| Lieu : | E-learning (en ligne) - Plateforme OpenClassrooms |
| Nombre de places maximum : | 30 |
| Formateur(s) : | OPENCLASSROOMS |
| Prérequis sur cette formation : | Aucun |
| Public ciblé : | Personnel de l'Université de Bordeaux et partenaires du site/PUI |
| Public prioritaire : | |
| Date limite d'inscription : | 14/01/2026 |

Objectifs :

La résilience concerne tout le monde et désigne simplement votre capacité à faire face aux changements et à continuer à vous développer, quelles que soient les circonstances extérieures.

Dans nos vies particulièrement stressantes, réfléchir à comment nous pouvons mieux faire face au stress et aux mutations constantes de notre environnement est indispensable.

Cette formation vous donne des clés concrètes pour développer votre résilience, à partir d'éclairages scientifiques et de petits exercices.

À l'issue de cette formation, vous serez capable de :

- identifier les moyens à votre disposition pour augmenter votre résilience
- construire un plan de résilience personnalisé

Formation bénéficiant d'une aide de l'État gérée par l'Agence Nationale de la Recherche au titre du Plan France 2030, portant la référence ANR-21-EXES-0004.

Programme :

Partie 1 : Identifiez les moyens à votre disposition pour augmenter votre résilience

- Déterminez votre rapport à la résilience
- Transformez le stress quotidien en moteur
- Cultivez vos forces de caractère
- Renforcez votre cercle relationnel
- Quiz

Partie 2 : Changez vos pratiques pour développer votre résilience

- Exprimez votre gratitude
- Apprenez à échouer
- Nourrissez votre résilience par l'autorégulation
- Faites preuve d'optimisme
- Construisez votre plan de résilience
- Entraînez-vous à construire votre propre plan de résilience

Pour tout renseignement complémentaire :

Chargé(e) de formation : <mailto:bf-formations.innovation@u-bordeaux.fr>

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur [FormAction](#)
et toutes les infos sur [l'intranet](#)