

## **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: 20

Formateur(s): OPENCLASSROOMS

Préreguis 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

Date édition: 27/11/2025



Pôle AGRH - service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur <u>FormAction</u> et toutes les infos sur <u>l'intranet</u>

Date édition : 27/11/2025