

## **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 :**  
site/PUI

Personnel de l'Université de Bordeaux et partenaires du

**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\*\*](#)