

## Formation Développer sa résilience

<b>Durée de la formation :</b>	8 heures
<b>Date de la session :</b>	du 22/07/2026 au 21/10/2026
<b>Dates précises :</b>	
<b>Horaires de la session :</b>	En autonomie, à votre rythme
<b>Lieu :</b>	E-learning (en ligne) - Plateforme OpenClassrooms
<b>Nombre de places maximum :</b>	30
<b>Formateur(s) :</b>	OPENCLASSROOMS
<b>Prérequis sur cette formation :</b>	Aucun
<b>Public ciblé :</b>	Personnel de l'Université de Bordeaux et partenaires du site/PUJ
<b>Public prioritaire :</b>	
<b>Date limite d'inscription :</b>	<b>15/07/2026</b>

---

### 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](#)