Formation
Développer sa résilience

Durée de la formation : 8 heures
Date de la session : du 01/03/2027 au 31/05/2027

Dates précises : Du 01/03/2027 au 31/05/2027
Horaires de la session : En autonomie, à votre rythme

Lieu : En e-learning (en ligne) - Plateforme OpenClassrooms

Nombre de places maximum : 20

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 : 19/02/2027

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

Pôle AGRH – service développement des compétences

Retrouvez le détail des sessions proposées et inscrivez-vous sur **FormAction**
et toutes les infos sur **l'intranet**

Date édition : 26/11/2026