

# Improv'Resilience

## Repartir de bons pieds !



### Public cible

Collaborateurs rencontrant des situations bloquantes dans leur vie professionnelle et désirant savoir comment aller de l'avant, tout en se respectant et respectant les autres.

### Objectifs

- Comprendre le concept de résilience
- Identifier son angle mort dans une situation donnée
- Connaître et tester les moyens d'entrer en résilience

### Programme

- Immersion dans la théorie de la résilience
- La dynamique de changement et les options pour changer
- D'une situation bloquante à une situation portante
- Comment mobiliser ses ressources, notamment son corps
- Relation entre distance et présence

### Prérequis

Vouloir personnellement travailler en groupe sur une situation bloquante et pénible (cette situation restera secrète pour les autres participants).

### Remarques

Les exercices et la mise en pratique couvrent 80% du temps.

### Durée & Lieu

Co-working Neuchâtel, Place Numa Droz, 2000 Neuchâtel  
8h30 – 17h  
Mardi 3.05

### Prix

550 CHF, incluant la journée en présentiel, le support de formation, les repas et pauses.