

L'INSTITUT DE FORMATION DE LA BOURSE DE TUNIS



ORGANISE UN WORKSHOP SUR

***LA RESILIENCE AU TRAVAIL ET LA GESTION
DU STRESSE :***

CONSTRUIRE LA RESILIENCE POUR LE SUCCES

06 MARS 2024

HOTEL LAÏCO – TUNIS

Tarif : 600 DT/ HT

(Pause café et déjeuner)

(TVA 19%)

ANIMÉ PAR

Mme. Ahlem BEN OTHMAN

Consultante et Master Coach



www.ifbt.tn



[\(+216\) 71 340 815](tel:+21671340815)



contact@ifbt.tn

OBJECTIFS

- Comprendre le Stress : Identifier et comprendre les mécanismes et les impacts du stress.
- Stratégies de Gestion du Stress : Développer des compétences pour gérer le stress au quotidien.
- Développer la Résilience : Construire et renforcer des mécanismes de résilience personnelle.
- Bien-être Mental : Adopter des pratiques favorisant le bien-être et l'équilibre mental.
- Répondre Positivement aux Défis : Apprendre à répondre aux défis de la vie de manière saine et constructive.

PUBLIC CIBLE

- Cet atelier s'adresse aux professionnels, aux dirigeants et aux personnes qui cherchent à améliorer leur capacité à rebondir face aux défis, à s'adapter au changement avec le stress associé et à obtenir un plus grand succès, tant dans la vie professionnelle que dans la vie privée.
- Si vous avez des questions ou si vous souhaitez plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter.

FORMATRICE

Mme. Ahlem BEN OTHMAN

- Consultante et Master Coach
- Formatrice ayant 23 ans d'expérience, la majorité passée aux Etats Unis, dans le coaching et l'accompagnement en management and leadership y inclus tous les Soft Skills
- Consultante au profit des leaders et des chefs d'entreprises

PROGRAMME - JOURNEE DU 06 MARS

08H30-09H00	Accueil des Participants
09h00-11h00	<ol style="list-style-type: none">1. Compréhension de la Résilience : Définir la résilience et son importance dans la vie personnelle et professionnelle.2. Gestion du Stress : Techniques pour faire face au stress et renforcer la résilience émotionnelle.3. Facteurs de Résilience : Explorer les composants clés qui contribuent à la résilience.
11h00-11h30	Pause-café
11h30-14h30	<ol style="list-style-type: none">4. L'état d'esprit de croissance : Cultiver un état d'esprit de croissance pour accueillir le changement et les revers comme des opportunités de croissance.5. Construire un soutien social : Favoriser des réseaux de soutien solides pour la résilience.6. Exercices pratiques : Activités et exercices interactifs pour appliquer les techniques de renforcement de la résilience.7. Définition des objectifs : Fixer des objectifs et des étapes réalisables pour le développement de la résilience et la gestion de stress.
14h30	Déjeuner

