





WEBINAIRES CERVO

RÉSILIENCE : DU MYTHE À LA RÉALITÉ

 1 heure*

 La croyance populaire tend à glorifier l'épreuve, mal apparemment nécessaire pour développer la résilience. Le mythe du super-héros résilient est tenace, laissant croire que cette capacité est réservée à quelques privilégiés.

Or, en réalité, il en va tout autrement. Chacun peut développer les habiletés propres associées au processus de résilience. Chacun peut traverser les épreuves de façon constructive.

-  • Déconstruire les mythes entourant la résilience.
- Identifier les facteurs de résilience et les comportements adoptés par les personnes qui traversent les épreuves de façon constructive.
- Identifier des stratégies concrètes afin de développer des habiletés facilitant le processus de résilience.
- Découvrir une approche réaliste afin de se mettre en action de façon saine et ancrée dans ce qui est important pour soi.

*La durée du webinaire inclus une période de questions.



**MARIE-EVE
LANDRY**
Psychologue

Psychologue clinicienne et organisationnelle depuis 2002, Marie-Eve Landry accompagne les individus, les équipes et les organisations dans le développement des compétences reliées au savoir-être, à la gestion de soi et au leadership.

Appuyés sur des données probantes et son expérience appliquée tant dans des interventions de groupes qu'individuelles, les contenus de ses conférences permettent aux participants d'identifier des stratégies concrètes et applicables de façon réaliste dans l'action.

Par une approche empreinte de bienveillance, de dynamisme et de créativité, et avec plus de 3500 heures d'animation en carrière, Marie-Eve Landry est reconnue pour sa capacité à créer une ambiance propice à la réflexion, aux échanges et à la mobilisation vers la mise en application des apprentissages.

« En conférence, j'aime créer un espace où chacun se sent concerné, interpellé et touché par les propos abordés, peu importe sa réalité propre. Créer ce sentiment de proximité est essentiel; c'est dans ce contexte que la transformation s'opère. »

Consultez la liste des webinaires disponibles dans la section Webinaires en entreprise de l'onglet **ACTIVITÉS** sur fondationcervo.com



Vous voulez plus d'informations?

Anne Hurtubise
anne.hurtubise.ciusscn@ssss.gouv.qc.ca