Ref. formation 202411281380

Développer l'agilité mentale pour s'adapter aux changements

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

FORMAPACK
SPANNEUT Louis
05.32.58.32.12
contact@formapack.info

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(ve) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

Entretien

Prérequis pédagogiques :

Non renseigné

Contrat de professionnalisation possible ?

Non

Objectif de la formation

Comprendre les mécanismes de l'agilité mentale - apprendre à restructurer sa pensée face à l'incertitude - renforcer sa capacité à rester calme et positif en période de changement - intégrer des méthodes pour adopter une mentalité de croissance et de résilience - transformer les défis en opportunités de développement personnel.

Contenu et modalités d'organisation

Introduction à l'agilité mentale et ses avantages, Gestion des blocages psychologiques liés au changement, Techniques de restructuration cognitive, Exercices pratiques pour développer la flexibilité mentale, Application au milieu professionnel, Stratégies pour cultiver une mentalité de croissance et de résilience durable.

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Mixte**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Comprendre les mécanismes de l'agilité mentale - apprendre à restructurer sa pensée face à l'incertitude - renforcer sa capacité à rester calme et positif en période de changement - intégrer des méthodes pour adopter une mentalité de croissance et de résilience - transformer les défis en opportunités de développement personnel.

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00537419	du 04/11/2024 au 31/12/2025	Bayonne (64)	FORMAPACK		Non éligible	FPC