

# 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  
Salaré(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
<b>00537419</b>	du 04/11/2024 au 31/12/2025	Bayonne (64)	<b>FORMAPACK</b>		Non éligible	