Carte mentale

Résilience au travail : comprendre et développer

Qu’est-ce que la résilience émotionnelle

- La résilience émotionnelle est la capacité à garder son…
- Une image utile : la résilience

Pourquoi la résilience est décisive dans une carrière

- Au travail, la résilience se révèle dans les moments qui…
- Pour un manager, c’est encore plus crucial : sa stabilité…

Les piliers de la résilience émotionnelle

- L’autorégulation
- La réinterprétation
- Le réseau de soutien
- Le sens

Résilience au travail

Comment développer votre résilience

- Créez une pause entre le stimulus et la réaction
- Questionnez l’interprétation automatique
- Prenez soin de votre base physique
- Traitez l’erreur comme une information, pas comme une sentence

Quand chercher un soutien professionnel

- Ce contenu a une visée éducative et ne remplace pas…

Questions fréquentes

1. La résilience émotionnelle est-elle innée ?
2. Être résilient, est-ce ne pas ressentir d’émotions négatives ?
3. Comment un manager peut-il rendre son équipe plus résiliente ?

À retenir

Ce qu’est la résilience émotionnelle, pourquoi elle est décisive dans une carrière, et des habitudes et stratégies concrètes pour développer la vôtre.

Auteur: **Vagner Soares**
vagnersoares.com.br