

Huit étapes pour bâtir sa résilience professionnelle

Source: CCL

1. ACCEPTER LE CHANGEMENT

Trouvez comment accepter plus facilement le changement.

2. NE JAMAIS CESSER D'APPRENDRE

Développez de nouvelles compétences, informez-vous et appliquez vos nouvelles connaissances en période de changement.

3. PRENDRE LES CHOSES EN MAIN

Prenez votre carrière et votre perfectionnement en main.

4. SE TROUVER UN BUT

Aidez-vous à évaluer vos rêves dans une perspective plus large.

5. AVOIR SON IDENTITÉ DU MOI

Forgez votre identité du moi à l'extérieur du travail. Soyez fidèle à vos valeurs.

6. CULTIVER SES RELATIONS

Créez-vous et cultivez un vaste réseau personnel et professionnel de relations.

7. RÉFLÉCHIR

La réflexion génère l'apprentissage, ouvre les horizons et favorise la connaissance de soi.

8. REVOIR SES COMPÉTENCES

Revoquez votre perception de vos compétences, de vos talents et de vos intérêts.