

# Promouvoir la résilience

13 février 2025 à Fribourg



**Rejoignez-nous pour apprendre et renforcer votre capacité à surmonter les défis !**

**Date :** 13 février 2025, 13.00 – 16.30

**Lieu :** Hôtel de la Rose, rue de Morat 1, 1700 Fribourg

**Coûts :** CHF 290.00 (plus TVA)

**Animateur :** Andreas Schmid

## Objectifs

- Renforcer sa résistance personnelle à l'aide des piliers de la résilience
- Identifier les risques personnels
- Découvrir des méthodes pour renforcer sa résilience
- Élaborer des stratégies favorisant la résistance au sein de l'équipe

## Contenus

- Résilience et gestion de l'énergie : les ressources
- Méthodes et outils pour une meilleure résilience
- Analyse personnelle et bilan

**Inscriptions :** [Promouvoir la résilience: 13.02.2025 \(Fribourg\) - SIZ Care - centre de compétences spécialisé dans la gestion de la santé, des absences et le case management](#)

**Date limite d'inscription :** 31 janvier 2025.

## Nombre de participants :

Maximum 12, minimum 6. A moins de 6 participants, l'événement ne sera pas organisé

**SIZ Care SA**  
**Centre de compétences dans la gestion de la santé, des absences et le case management**  
[www.sizcare.ch](http://www.sizcare.ch) – inscrivez-vous maintenant !