

## LA RÉSILIENCE POUR MAINTENIR LE CAP EN TOUT TEMPS

**DATES :**

9 septembre 2025, de 9h00 à 11h00

**DURÉE :**

2h00

**COÛT :**

Membre : **175\$** plus les taxes applicables

Non membre : **300\$** plus les taxes applicables

**POUR INSCRIPTION :**

**FORMAT :**

Webinaire

Le lien vous permettant d'accéder à la formation en visioconférence vous sera acheminé ultérieurement).

**CLIENTÈLE VISÉE :**

Tous les gestionnaires d'organismes municipaux (municipalités locales, MRC et régies intermunicipales).

**DESCRIPTION :**

À travers cette conférence, Benoit Chalifoux clarifiera le concept de résilience. Par la suite, il nous partagera plusieurs façons de développer des facteurs de résilience permettant de rebondir et de se reconstruire suite à une épreuve. D'une main de maître, il véhicule ses messages en dosant ce qu'il faut d'émotions, de vulgarisations scientifiques, d'anecdotes et d'humour.

Principaux éléments abordés lors de cette conférence :

- Le concept de résilience pour mieux faire face à l'adversité
- Les six (6) principaux facteurs de protection
  - L'optimisme réaliste
  - Le lâcher prise
  - La souplesse cognitive
  - La souplesse émotionnelle
  - La persévérance dans l'effort (grit)
  - Donner du sens
- Les trois (3) p à éviter lors d'une dure épreuve

## **FORMATEUR :**

M. Benoit Chalifoux, conférencier, chargé de cours et auteur



Benoit Chalifoux est conférencier international dans les domaines des soft skills, de la résilience et de la diversité dans le secteur des affaires. Il a donné plus de 1 000 conférences au sein d'organisations de toutes tailles au Canada, en Afrique et en Europe. Il enseigne dans plusieurs Écoles de commerce au Québec ainsi qu'en Europe. Il est auteur d'un livre best-seller portant sur les habiletés relationnelles intitulé : « Être à son meilleur, L'incroyable pouvoir des habiletés relationnelles ». Diplômé de l'Université Paris Dauphine avec un Executive Master

in Business (EMBA), il est également titulaire d'un MBA de l'ESG UQAM. Depuis 2023, Benoit est président du conseil d'administration du Centre d'apprentissage parallèle de Montréal (CAP) qui accompagne des personnes qui vivent avec des problèmes de santé mentale pour les emmener vers un nouvel équilibre de vie par l'art et l'art thérapie.