

La résilience des délégués syndicaux

Webinaire d'une heure Faire preuve de résilience en circonstances extraordinaires

La pandémie COVID-19 met notre résilience à l'épreuve comme jamais auparavant. La façon dont nous surmonterons les difficultés dans les mois et les semaines à venir fera toute la différence pour notre santé mentale. Écoutez Christina Nikiforuk, consultante en leadership, pour apprendre comment les pratiques de résilience peuvent vous aider en tant que délégué syndical.

Dans un contexte d'incertitude générale, il est naturel de ressentir du stress et de l'anxiété. Cependant, un stress trop important peut nuire à notre santé mentale et physique. Cette séance vous aidera à composer avec la situation en commençant par vous montrer comment les délégués syndicaux peuvent s'occuper d'eux-mêmes. Que pouvez-vous faire pour gérer votre stress en tant que délégué syndical? Que pouvez-vous faire pour soutenir vos membres en tant que délégué syndical?

Que vais-je apprendre?

- Des stratégies pratiques pour l'autogestion de la santé des délégués syndicaux
- Les avantages du renforcement de la résilience personnelle
- Des ressources et des outils

L'animatrice

Directrice de [Liberate Leadership Coaching & Consulting](#), Christina Nikiforuk est une formatrice, une mentore professionnelle certifiée par l'ICF en leadership, et une animatrice passionnée par la découverte et l'optimisation du potentiel de chacun.

Forte de plus de vingt ans d'expérience dans des organisations du secteur public, notamment dans le domaine de la santé et de l'administration municipale, Christina collabore actuellement avec des entreprises pour développer le leadership de leurs employés. Elle considère que le développement personnel dure toute la vie et s'efforce de créer des environnements d'apprentissage motivants et amusants. Elle a plusieurs spécialités : l'amélioration de la conscience de soi, les compétences de communication, l'efficacité interpersonnelle et d'équipe, la découverte des valeurs, le leadership authentique, l'équilibre de vie, la résilience et le renouvellement.