

OUR COMMITMENT : REVEAL AND LIBERATE SUSTAINABLY TEAM HUMAN PERFORMANCE



Our belief is that performance is based on sustainable human construction.

Our approach is based on resilience, defined around learned abilities of courage, creativity, connection and bounce. Our approach is integral, practical and evidence-based.

Present throughout the world, the Resilience Institute supports you offering consulting, training, coaching and assesment tools.

ENGAGE IN 5 RESILIENT PRACTICES...

MASTER STRESS



- *Breathe* - Take 3 deep and conscious breaths, 3 times a day.
- *Relax* - Relax at least once a day : listen to music, enjoy a cup of coffeese or tea, take a walk outside, find an enjoyable activity to regain your energy.
- *Switch off* - Switch off email and mobile at least 1 hour a day to focus fully on a task. Avoid responding to emails during relaxation time or just before bedtime.

ENERGISE YOUR BODY



- *Exercise* - Enjoy a 10 minutes stretching at wakeup time.
- *Sleep* - Prepare for sleep by slowing down the activity of your brain 45 minutes before bedtime. Avoid computer, laptop, phone and all electronic screens as they keep your mind alert.
- *Diet* - To avoid snacking and sugar cravings, choose nuts, fruits, yoghurts rather than chips, sugary snacks and unhealthy processed foods.

ENGAGE YOUR EMOTIONS



- *Be positive* - List all the positive actions you did or experienced during the day.
- *Be thankful* - Be grateful for 3 things that went well today («www» : what went well).

TRAIN YOUR MIND



- *Be present using mindfulness* - Center yourself paying full attention to the present moment for 1 minute 3 times a day.

PUT YOUR SPIRIT IN ACTION



- *Be true to your priorities and values* - Keep your commitment and implement an action that honors what matters most to you.

NOTRE ENGAGEMENT : RÉVÉLER ET LIBÉRER DURABLEMENT LA PERFORMANCE HUMAINE DES ÉQUIPES.



Notre conviction est que la performance d'une organisation repose sur une construction humaine pérenne.

Notre approche s'appuie sur la résilience, qui se définit autour des capacités de courage, de créativité, de connexion et de rebond. Notre méthode est globale, pratique et basée sur des faits et recherches scientifiques.

Présent à travers le monde, le Resilience Institute vous accompagne en proposant conseils, formations, coachings et outils d'évaluation.

ADOPTEZ 5 PRATIQUES RÉSILIENTES...

MAITRISEZ VOTRE STRESS



- **Respirez** - Prenez 3 respirations profondes et conscientes, 3 fois par jour.
- **Détendez-vous** - Relaxe vous au moins une fois par jour : écoutez de la musique, savourez un café ou un thé, allez marcher dehors, trouvez une activité agréable pour retrouver votre énergie.
- **Débranchez** - Fermez votre boîte mail et éteignez votre téléphone au moins 1 heure par jour, pour vous concentrer pleinement sur une tâche. Evitez de répondre aux mails pendant votre temps de relaxation ou juste avant de vous coucher.

STIMULEZ VOTRE VITALITÉ



- **Faites de l'exercice** - Commencez votre journée par un étirement de 10 minutes.
- **Dormez mieux** - Préparez-vous au sommeil en ralentissant l'activité de votre cerveau 45 minutes avant de vous coucher. Evitez l'ordinateur, la tablette, le téléphone et tous les écrans électroniques car ils maintiennent votre esprit en éveil.
- **Surveillez votre régime** - Pour éviter les fringales et les envies de sucre, choisissez des noix, des fruits, ou des yaourts plutôt que des chips, des collations sucrées et des aliments transformés néfastes pour la santé.

ENGAGEZ VOS ÉMOTIONS



- **Positivez** - Faites la liste de toutes les actions positives que vous avez réalisées ou vécues pendant la journée.
- **Remerciez** - Soyez reconnaissants pour 3 choses qui se sont bien passées aujourd'hui ("www": what went well)

ENTRAINEZ VOTRE MENTAL



- **Soyez présent en pleine conscience** - Reconnectez avec vous-même, en portant toute votre attention sur l'instant présent pendant 1 minute, 3 fois par jour.

METTEZ VOTRE ESPRIT EN MOUVEMENT



- **Soyez fidèle à vos priorités et à vos valeurs** - Tenez vos engagements et mettez en oeuvre une action qui honore ce qui importe le plus pour vous.

ONS ENGAGEMENT : HET ONTHULLEN EN OP DUURZAME WIJZE VERSTERKEN VAN DE MENSELIJKE PERFORMANTIE VAN TEAMS.



Wij geloven dat de performantie van een organisatie gebaseerd is op een duurzame en menselijke structuur.

Onze benadering is gebaseerd op Veerkracht, die we definiëren als een geheel van vaardigheden die men kan aanleren en die betrekking hebben op moed, creativiteit, betrokkenheid en weerbaarheid. Onze aanpak is integraal, praktisch toepasbaar en wetenschappelijk gefundeerd.

Het Resilience Institute is wereldwijd actief en begeleidt u via consulting, opleiding, coaching en assessments.

NEEM 5 VEERKRACHTIGE GEWOONTES AAN...

BEHEERS JE STRESS



- **Adem** - Haal 3 keer diep en bewust adem, 3 maal per dag.
- **Relax** - Ontspan je minstens één keer per dag : luister naar muziek, geniet van een tas koffie of thee, ga buiten wandelen, vind zelf een leuke activiteit die je energie geeft.
- **Deconnecteer** - Zet je email en je mobiele telefoon uit gedurende minstens 1 uur per dag, om je zo volledig te concentreren op één taak. Vermijd op emails te antwoorden wanneer u zich ontspant of juist voor bedtijd.

STIMULEER JE VITALITEIT



- **Beweeg** - Begin de dag met 10 minuten stretching.
- **Slaap** - Bereid je voor om te gaan slapen door de activiteit van je brein af te remmen 45 minuten voor bedtijd. Vermijd de computer, tablet, telefoon en alle elektronische schermen want ze houden je geest wakker.
- **Let op je voeding** - Vermijd snacks en suikers en kies voor noten, fruit, en yoghurt in plaats van chips, zoete tussendoortjes en ongezonde hoogbewerkte voedingsmiddelen.

GEBRUIK JE EMOTIES



- **Wees positief** - Maak een lijst van alle positieve daden die je vandaag beleefd of ervaren hebt.
- **Wees dankbaar** - Wees dankbaar voor de 3 zaken die vandaag goed zijn verlopen («www» : what went well).

TRAIN JE VERSTAND



- **Wees aanwezig met behulp van mindfulness** - Connecteer met jezelf en breng je aandacht in het huidig moment gedurende 1 minuut, 3 keer per dag.

ZET JE GEEST IN ACTIE



- **Blijft trouw aan je prioriteiten en je waarden** - Hou vast aan wat belangrijk voor je is en voeg met één concrete handeling de daad bij het woord.