

Le pouvoir de l'adaptabilité et de la résilience sur le marché du travail

Dans un monde en constante évolution, caractérisé par des changements rapides et imprévisibles, il est essentiel de développer des compétences en matière d'adaptabilité et de résilience pour s'adapter efficacement aux nouveaux défis et aux situations imprévues.

Equilibrer face à la tension

- Gérer efficacement les pensées négatives et maintenir sa capacité cognitive à résoudre les problèmes
- Prendre les bonnes décisions sans commettre d'erreurs qui pourraient vous affecter ou affecter votre environnement

S'engager dans le défi

- Accepter et relever de nouveaux défis, se surpasser
- Savoir gérer des contextes, des tâches, des personnes et des emplois différents

Rebondir, évoluer

- Accepter et être capable d'apprendre et de se former à de nouvelles techniques
- Pouvoir et savoir repartir à zéro ou changer d'orientation, de plan de carrière

Evaluer le sens

- Évaluer un contexte, mais aussi le sens et l'impact de ses actions, afin de ne pas répéter les mêmes erreurs
- Définir des priorités et hiérarchiser les actions qui font sens individuellement et collectivement

Créer, inventer

- Revenir sur les moyens et les forces utilisés pour surmonter une situation et s'en inspirer pour être créatif et inventif
- Evoluer, changer, s'adapter pour entreprendre de nouveaux projets inspirés et créatifs

La capacité à rebondir face à l'adversité crée un environnement propice au changement et à l'adaptation.

L'adaptabilité et la résilience sont des compétences transversales essentielles pour affronter le monde du travail et le marché de l'emploi.