



Capacité d'adaptation

La façon dont vous réagissez au changement.

Découvrez comment prendre vos compétences en main en améliorant votre adaptabilité.

Téléchargez gratuitement le manuel portant sur la capacité d'adaptation sur le site forcescompetencesautravail.ca



FORCES

Compétences au travail

Soyez confiant et prêt pour le poste en affichant les compétences clés que recherchent les employeurs.

Comment pouvez-vous améliorer votre capacité d'adaptation?

Voici quelques façons de vous exercer :

- ▶ Obtenez de nouveaux points de vue et essayez de comprendre les autres.
- ▶ Essayez la façon d'accomplir une tâche d'une autre personne, même si ce n'est pas ce que vous préférez faire.
- ▶ Soyez ouvert aux apprentissages. Les gens qui sont des apprenants confiants s'adapteront plus facilement aux situations.
- ▶ Transformez les défis en possibilités.

Partenaire fondateur

ABC
Alpha pour la vie Canada

canada **vie**^{MC}