



En quoi consiste la capacité d'adaptation?

Quand vous pensez à quelqu'un ou à quelque chose qui sait **s'adapter au changement**, que voyez-vous?

- Un jeune enfant qui arrive au Canada d'un autre pays et qui apprend rapidement une nouvelle langue et un nouveau mode de vie?
- Un ami qui perd son emploi, mais retourne à l'école pour acquérir de nouvelles compétences et se qualifier pour un nouvel emploi meilleur que le précédent?
- Ou peut-être un raton laveur qui fouille vos poubelles? Les rats laveurs se sont bien adaptés à la vie en ville!
- Dans cet atelier, nous parlons surtout de la capacité d'adaptation au travail, mais il y a de nombreux moments dans la vie où nous devons nous adapter aux changements.



La **capacité d'adaptation**, c'est la façon dont vous réagissez au changement.



Parlons-en

- Que signifie pour vous l'adaptation?
- Pouvez-vous penser à une époque où vous avez dû vous adapter à un changement dans votre vie?
- Nous devons nous adapter à de petits changements tous les jours. Pouvez-vous penser à quelques exemples?

Notes
