

Des ressources à portée de main

Coralie CARTON





Un autre regard...

Psychologie positive = étude scientifique du fonctionnement humain optimal

Découvrir et promouvoir les facteurs qui permettent aux individus, aux organisations et aux institutions de réaliser pleinement leur potentiel de développement

Manifeste d'Akumal, 1999





Capital psychologique





Comme des muscles



Pour mieux se rendre compte...

Sur une feuille, notez votre nom, votre prénom et signez

Quand vous avez terminé, levez le bras 😊

Changez de main et recommencez l'exercice



Une force ?

Capacité préexistante envers une façon particulière de penser, de ressentir ou de se comporter, qui est authentique et énergisante pour la personne, et qui engendre son fonctionnement optimal, son développement et sa performance »

Linley, A. (2008). Average to A+ : Realising strengths in yourself and others. Coventry, Angleterre: CAPP Press.

Ressource
mobilisable face
aux obstacles



Envie de découvrir vos forces et d'approfondir ?

Questionnaire des forces VIA :
<https://www.viacharacter.org/survey/account/Register>

Guide des forces téléchargeable gratuitement
<https://se-realiser.com/guide-des-forces/>





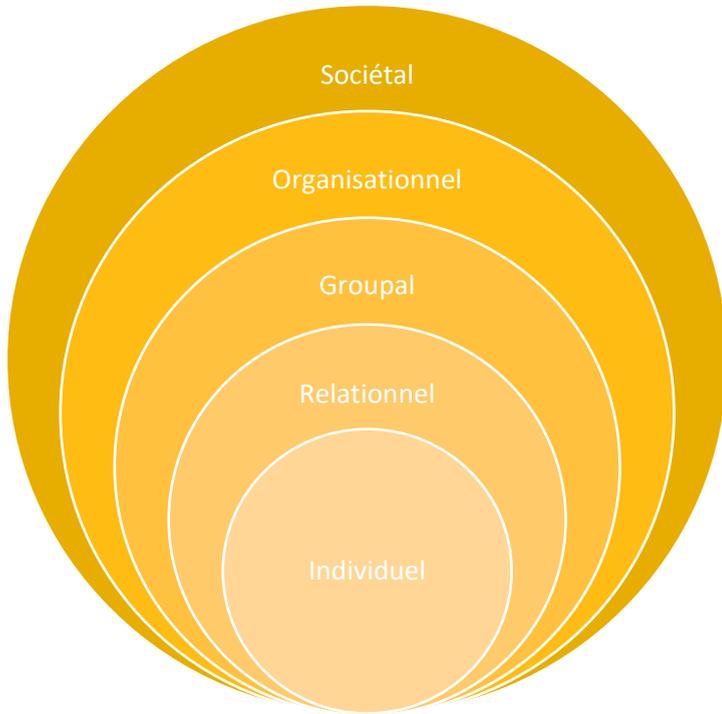
Une force SURexploitée

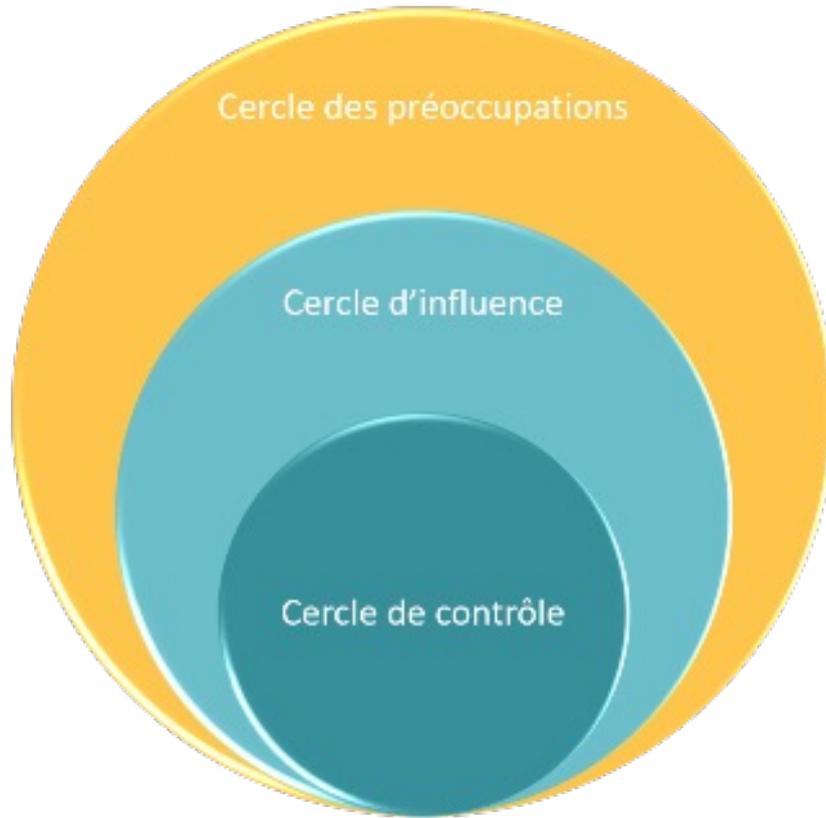
=

RISQUES

Epuisement, tensions, etc.

Aucune solution simple face à la complexité



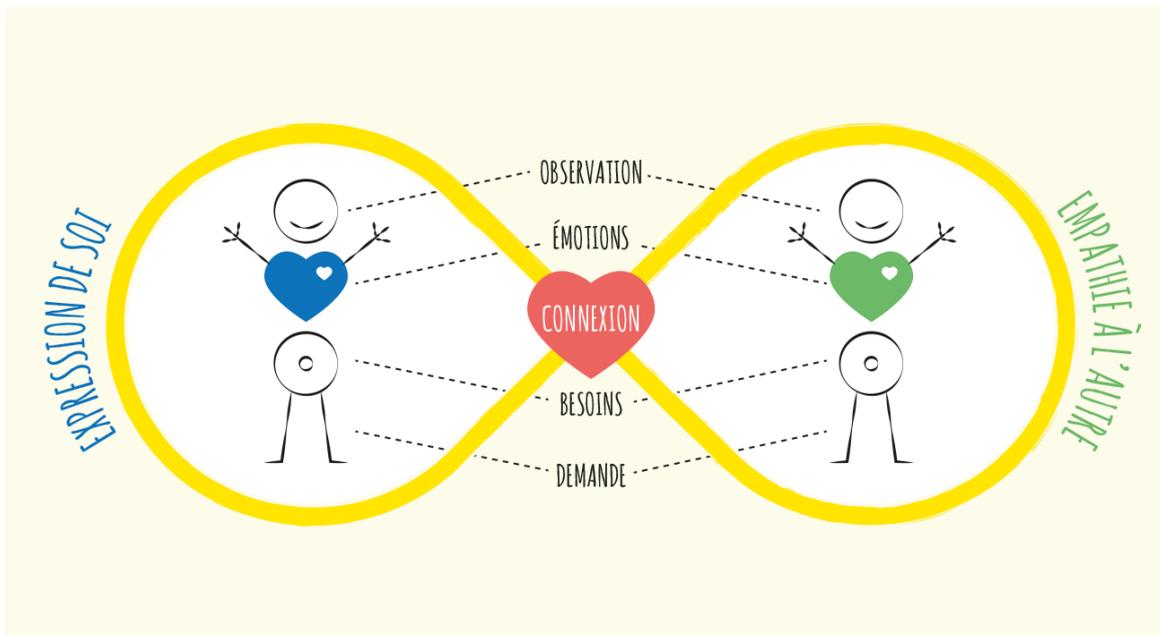


A votre niveau,
quelles actions
possibles?

A votre portée ?

Réel impact ?

OSER en parler



Source : <https://www.dubonheurenbarres.com/communication-non-violente>



Vous n'êtes pas seul.e

Sphère professionnelle		Sphère privée	
Cadre organisationnel	Personnes désignées dans le cadre pysoc dans l'entreprise	Structures d'aides	Autres
<ul style="list-style-type: none"> • Employeur • Ligne hiérarchique • RH • SIPP • Syndicats 	<ul style="list-style-type: none"> • Personnes de confiance* • Conseillers en prévention pysoc* • Médecins du travail 	<ul style="list-style-type: none"> • Corps médical • Psychologues • Thérapeutes • Centres de santé • Etc. 	<ul style="list-style-type: none"> • Collègues, • Famille • Amis • Etc.



Coralie CARTON

rpsconsultance@gmail.com

0475/77.36.85

www.xploracteur.be

