

Développer sa résilience et se réparer après l'épreuve (1J)



Descriptif

« Pour trouver le bonheur, il faut risquer le malheur. Si vous voulez être heureux, il ne faut pas chercher à fuir le malheur à tout prix. Il faut plutôt chercher comment - et grâce à qui - l'on pourra le surmonter. »

- Boris Cyrulnik

Appliqué à la psychologie, le terme « résilience » désigne la capacité à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit d'un contexte délétère ou porteur de risques pour l'intégrité morale et/ou physique de l'individu. On prend souvent comme métaphore le kintsugi, art japonais qui consiste à réparer les objets cassés en les sublimant avec de l'or. Dans le domaine professionnel, la résilience recouvre 6 compétences-clé qu'il convient de développer pour faire face aux changements, voire aux bouleversements qui peuvent survenir dans une carrière.

L'objectif de cette formation est d'aider les participants à amorcer un processus de transformation des expériences douloureuses passées (tant privées que professionnelles) pour en faire des ressources utiles pour l'avenir.

Objectifs

- Découvrir le concept de résilience et son développement grâce aux travaux de Boris Cyrulnik ;
- Mettre en évidence les diverses stratégies de défense mises en place face aux épreuves de vie ;
- Identifier les facteurs favorisant la résilience à travers son parcours de vie ;
- Circonscrire les épreuves et/ou traumatismes vécus et chercher à leur donner du sens ;
- Appliquer les principes de résilience à des difficultés concrètes ;
- Demander du soutien en cas de besoin pour s'appuyer sur les liens sociaux forts ;
- Découvrir le challenge dans l'épreuve pour en faire une source d'énergie ;
- Trouver du sens dans des difficultés passées ou présentes ;
- Transposer les mécanismes de résilience au domaine professionnel.

Pour aller plus loin

- Équilibrer sa vie professionnelle et sa vie privée (1J)
- Burnout 2 : Se reconstruire après un burn out (1J)
- Rester positif malgré tout (1J)
- Communiquer en situation de crise (½ J)