

FORMATION CONTINUE

Nos forces de caractère VIA et résilience de bien-être en action!

PRÉSENTATION

Contexte

Cela peut parfois être si facile de focaliser sur nos vulnérabilités et défauts plutôt que d'amener aussi notre attention sur nos forces et qualités ainsi que celles des autres en travail d'équipe. Et si on amenait le projecteur sur celles-ci pour les intégrer encore plus en conscience à notre quotidien...

À l'aide d'une équipe de recherche dans les domaines de la psychologie, sociologie, anthropologie, philosophie, etc., 24 forces de caractère ont été identifiées universellement et regroupées en six catégories de « vertus » sous le modèle de Seligman et Peterson (2004).

Les forces de caractère, aussi appelées Valeurs en Action (VIA), diffèrent des autres types de forces tels que les compétences, les talents, les intérêts ou les ressources. Elles consistent en des traits positifs naturels, nous faisant sentir uniques et engagés, qui nous alimentent dans notre « flow » avec aisance et qui nous permettent d'aligner nos actions vers ce qui nous rend heureux. Ces forces peuvent être cultivées et pratiquées, d'où l'intérêt de les explorer. Quelles sont ces 24 forces de caractère? Comment se manifestent-elles dans notre vie au quotidien?

Cet atelier propose d'explorer les 24 forces de caractère VIA ainsi que les retombées positives entourant leur identification en nous, chez nos personnes étudiantes et nos collègues.

En complément de celles-ci, cet atelier propose également d'expérimenter le modèle des activités intentionnelles 5C [Rachel Thibeault, 2011] afin d'intégrer des activités significatives dans nos vies qui maximisent nos forces centrales et favorise spécifiquement la résilience, l'espoir et le sentiment d'appartenance lors des moments d'adversité.

Objectifs

- Mieux reconnaître ses forces de caractère VIA prédominantes et les optimiser dans son quotidien plus consciemment;
- S'outiller à reconnaître et souligner ouvertement les forces de

DURÉE**3 heures****TARIF RÉGULIER****Gratuit****OÙ ET QUAND Dates à venir****Renseignements**819 821-8000 poste
67188

- caractère VIA chez ses collègues en travail d'équipe et les personnes étudiantes l'entourant en appuyant ses dires d'exemples concrets;
- Observer et ressentir les effets de la reconnaissance des forces de caractère VIA en soi et avec les autres;
 - Définir la résilience et reconnaître les cinq types d'activités intentionnelles associées ainsi que leurs bienfaits;
 - En période de plus grande adversité, utiliser ses forces de caractère prédominantes en intégrant celles-ci à des activités intentionnelles qui ont du sens dans son quotidien et qui favorisent la résilience.

Notes

- La passation rapide d'un questionnaire VIA validé sera réalisée lors de l'atelier.
- Si vous le désirez (non obligatoire pour suivre l'atelier), nous vous invitons à vous inscrire avec un ou deux collègues vous connaissant bien. En ce sens, un exercice permettant d'échanger entre vous sur nos forces respectives en appuyant nos dires d'exemples concrets est au menu.

Public cible

Toute personne impliquée dans le processus de la formation à l'UdeS (personne enseignante et membre du personnel relié à la formation)

TARIF ET HORAIRE

Tarif

TYPES D'INSCRIPTION	PRIX
Sans frais	Gratuit

Note : Les prix indiqués sont pour une personne et ne comprennent pas les taxes.

Politique d'annulation et d'abandon