

FORMATION CONTINUE

Résilience de bien-être : mes activités intentionnelles au quotidien

PRÉSENTATION

Contexte

Atelier présenté en collaboration avec le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

La résilience de survie est souvent la forme de résilience la plus connue... Mais qu'en est-il de notre résilience de bien-être qui accompagne notre quotidien au travail tout comme dans notre vie personnelle et qui, si exercée, nous donne une plus grande maîtrise en conscience sur l'entretien de notre bien-être.

Cinq catégories d'activités intentionnelles inspirées des quatre coins du monde et permettant le développement de notre résilience de bien-être font l'objet de plusieurs études depuis bon nombre d'années.

Cet atelier propose d'explorer ce qu'est plus spécifiquement la résilience de bien-être [Seligman, 2011] et d'expérimenter le modèle des activités intentionnelles 5C [Thibeault, 2011] afin d'intégrer des activités significatives simples et concrètes dans nos vies qui maximisent nos forces centrales et favorise spécifiquement la résilience, l'espoir et le sentiment d'appartenance.

Objectifs

À la fin de l'atelier, la personne participante sera outillée à :

- Définir la résilience de bien-être et ses sept leviers-clés de développement;
- Reconnaître les cinq types d'activités intentionnelles associées ainsi que leurs bienfaits;
- Au quotidien tout comme en période de plus grande adversité, explorer et intégrer consciemment des activités intentionnelles variées qui ont du sens et qui favorisent sa résilience de bien-être.

Formule proposée

DURÉE

2 heures

TARIF RÉGULIER

Gratuit

OÙ ET QUAND **Dates à venir**

Renseignements

819 821-8000 poste
67188

En groupe plus intime de 20 à 30 personnes, au rythme et dans le respect de l'ensemble du groupe, avec humour et exemples pédagogiques concrets ainsi que par le biais d'exercices introspectifs et dynamiques variés.

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, ne comprennent pas les taxes et peuvent être modifiés sans préavis.

Politique d'annulation et d'abandon