



Sigma formation



CONNAISSANCE DE SOI

INTERVENTION EN PSYCHOLOGIE POSITIVE

PRÉSENTATION

Votre animatrice

Audrey Berbersarkissian, 30 ans

Psychologue du travail, Coach et Formatrice, 7 ans d'expérience dans l'accompagnement sur les projets professionnels :

- ❖ Ateliers sur les Techniques de Recherche d'Emplois
- ❖ Ateliers en développement personnel : connaissance de soi, gestion des émotions, confiance en soi, etc.
- ❖ Animation de formation en management
- ❖ Bilan de compétences, d'orientation
- ❖ Reclassement

Création en 2018 de mon cabinet de coaching **Ouijump**

Contact : contact@ouijump.fr



1/ Définition & Effets de la Psychologie Positive



2 / Identifier mes forces personnelles de caractère



3/ Mobiliser mes forces dans la résolution de problème

OBJECTIFS – SOMMAIRE

« La science qui étudie les conditions et les processus contribuant à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions » *Gable & Haidt, 2005*

C'est une science

Fonctionnement optimal

Pas que les individus

DÉFINITION DE
LA PSYCHOLOGIE
POSITIVE

EFFETS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Bien-être

Santé
physique

Santé
mentale

Lien social

Performance

EFFETS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Bien-être
psychologique

Acceptation de soi

Autonomie

Croissance personnelle

Relations positives *

Maitrise de son environnement

Sens et but dans la vie

EFFETS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Performance

Altruisme

Créativité

Communication

Résolution de problème

Prise de décision

Résilience

IDENTIFIER MES FORCES PERSONNELLES DE CARACTERE

*« Les « forces de caractère » sont des capacités à se comporter, penser ou ressentir d'une manière qui favorise un fonctionnement et des performances optimales. »
(Seligman & Peterson)*

Distinction forces/talents

- Socialement valorisées et reconnues comme utiles
- Favorisent le bien-être individuel et collectif



LES 24 FORCES DE CARACTÈRES



Créativité



Curiosité



Discernement



Sagesse



Courage



Persévérance



Enthousiasme



Intégrité



Intelligence sociale



Gentillesse



Amour



Leadership



Impartialité



Travail d'équipe



Pardon



Amour de l'apprentissage



Gratitude



Spiritualité



Maîtrise de soi



Humilité



Appréciation de la beauté




Prudence



Optimisme



Humour



Pratique : Identifier ses forces grâce à ses réussites passées

(20 min travail personnel +
partage avec voisin)

Se souvenir d'un projet réalisé et se centrer sur ce qui vous a donné satisfaction, ce qui s'est bien passé :

- Qu'est-ce qui a permis au projet de bien se passer/de donner satisfaction ?
- Quelle contribution personnelle au bon déroulement du projet ?
- Quelles qualités humaines cela révèle qui vous caractérisent ?
- Quels autres exemples au travail parlent de ces qualités humaines qui vous caractérisent ?

Vous pouvez vous appuyer sur la liste des 24 forces (Peterson & Seligman, 2004)

IDENTIFIER LES SITUATIONS DANS LESQUELLES LES FORCES SE CACHENT



Performance

- Les activités constructives faites régulièrement
- Les projets/situations/objectifs passés réussis
- Les activités, domaines ou tâches dans lesquelles la personne est performante
- Les problèmes et difficultés passés surmontés
- Les difficultés présentes et ce qui permet à la personne de tenir malgré tout
- Les situations dans lesquelles la personne est en état de flow

MOBILISER SES DIFFÉRENTES FORCES

*Identifiez une force que vous utilisez trop ou pas assez
Par 2, précisez ce qui vous permet d'identifier lorsqu'elle
est trop ou pas assez utilisée et notez ce que vous vous
proposez de faire la prochaine fois que cela se présente*



Créativité



Curiosité



Discernement



Sagesse



Courage



Persévérance



Enthousiasme



Intégrité



Intelligence sociale



Gentillesse



Amour



Leadership



Impartialité



Travail d'équipe



Pardon



Amour de
l'apprentissage



Gratitude



Spiritualité



Maîtrise de soi



Humilité



Appréciation de la
beauté



Prudence



Optimisme



Humour

TEST EN LIGNE



VIA Survey

- Version adulte : 120 items
- Version jeune : 10-17 ans – 96 items (15 minutes)

[https://www.viacharacter.org/
www/VIA-Assessments-
Guidelines-for-Use-and-
Interpretation](https://www.viacharacter.org/www/VIA-Assessments-Guidelines-for-Use-and-Interpretation)