

# ATELIER #1 : DECELER SES FORCES ET CELLES DES AUTRES

- ✧ **Présentation** : Concept central de psychologie positive, comptant parmi les voies les plus directes de l'épanouissement personnel et professionnel, une force est une capacité préexistante consistant en une manière particulière de se comporter, de réfléchir ou de ressentir, qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur et permet un fonctionnement optimal et le développement de la performance.

La recherche scientifique a démontré qu'en suivant simplement nos forces, nous pouvons gagner en sagacité, générer de l'optimisme, de la confiance et même augmenter notre sentiment de vitalité et de bien-être.

- ✧ **Finalité** : À partir de la détermination des forces de caractère parmi les 24 forces et 6 vertus de l'être humain, l'atelier permet d'identifier ses forces signature et celles des autres, de mieux cerner son fonctionnement et ses valeurs, et de découvrir comment conjuguer les forces individuelles pour augmenter la force collective.

- ✧ **Contenu** :

- Identification de ses forces avec l'utilisation de l'outil VIA (transmis en amont)
- Connaître les fondamentaux sur les forces de caractère
- Etablir une cartographie de ses forces signature en contexte professionnel
- Savoir repérer les forces des autres
- Utiliser ses forces pour traverser une difficulté
- Relier ses forces à ses valeurs pour retrouver sens et motivation

- ✧ **Bénéfices** :

- se considérer positivement sans modestie ni vantardise
- ne plus se concentrer sur ses défauts mais connaître ses forces et ressources
- trouver de l'énergie, augmenter son sentiment de vitalité et d'enthousiasme
- apprendre à s'encourager, à générer de l'optimisme, de la confiance
- atteindre ses objectifs à partir de ses 5 forces signature

- ✧ **Animation**

- Apports pédagogiques en psychologie positive et neurosciences mixés à des exercices pratiques et des expérimentations
- Réflexion sur ses propres forces en amont de l'atelier par un questionnaire à compléter en ligne
- Vrai temps d'échange et d'approfondissement pour intégrer et utiliser ce concept.

- ✧ **Modalités**

- Groupe de 6 à 14 personnes
- Dans vos locaux
- Durée : 2h30