

Se relever face à l'adversité

De l'émotion au rebond, quels leviers pour avancer ?



PRÉSENTATION



Comment concilier des sentiments et situations contradictoires ? Comment mobiliser mes ressources personnelles et celles de mon entourage ? Comment envisager l'avenir proche pour sortir de l'ornière ?

La crise ne sélectionne pas à qui elle s'adresse : elle frappe à toutes les portes. Elle met certains d'entre nous situation de faillite (personnelle et/ou professionnelle) alors qu'elle permet à d'autres de prendre de l'avance, de se repositionner ou encore de se démarquer en se diversifiant ou en lançant de nouvelles prestations.

Découvrez comment :

- Reconnaître les états émotionnels par lesquels vous ou vos collaborateurs passez
- Identifier les perspectives et les marges de manœuvre dont vous disposez
- Passer d'une psychologie négative à une attitude constructive

OBJECTIFS



- Découvrez 2 configurations psychologiques de gestion émotionnelle de l'adversité, dressé par un criminologue de formation
- Comprenez les ressorts pour rebondir et les leviers pour passer d'une perception à l'autre
- Surmonter seul-e et en équipe les épreuves en développant résilience et détermination.

IDÉES MAÎTRESSES



- **7 ressorts psychologiques de la spirale émotionnelle négative** : absolu, bancal, universel, implacable, hors sujet, source de peur, générateur d'excuses
- **7 éléments-clés de l'attitude émotionnelle constructive** : relatif, personnel, ajustable, processus d'apprentissage, évolution, utile, carburant
- **3+1 leviers de rebonds** : mobiliser notre capacité de résilience, miser sur nos ressources, clarifier nos exigences + rester entouré-e-s

