

Développer notre résilience

Un outil pour aider chacun à composer avec les difficultés du quotidien au quotidien



Développer ma résilience

Un outil pour aider chacun à composer avec les difficultés du quotidien au quotidien



SCHOLAVIE 

Outil proposé par ScholaVie
© Tous droits réservés
Éd. 2021

Développer notre résilience

Un outil pour aider chacun à composer avec les difficultés du quotidien au quotidien



Le pouce

Relationnel : soutien des équipes, attention aux besoins de chacun, confiance du personnel

L'index

Emotionnel : comprendre ses émotions et celles des autres et communiquer de manière positive et respectueuse/assertive

Le majeur

Optimisme : faire preuve d'optimisme et de positivité face aux défis du quotidien

L'annulaire

Adaptabilité : prévoir et utiliser des stratégies d'adaptation pour répondre à l'incertitude et aux situations difficiles

L'auriculaire

Recherche de solutions : résolution de problème, créativité, approche centrée solution

Prenons nous en main
Prenons nous par la main

SCHOLAVIE 

Outil proposé par Scholavie
© Tous droits réservés
Éd. 2021

Développer ma résilience

Un outil pour aider chacun à composer avec les difficultés du quotidien au quotidien

Le pouce

Mon entourage, mes tuteurs potentiels de résilience, mes amis et personnes ressources qui me font du bien.

L'index

Les activités qui me font du bien, des activités diversifiées qui prennent soin de mon bien-être dans toutes ses dimensions.

Le majeur

Mes forces et compétences sur lesquelles je peux m'appuyer pour trouver des solutions et gérer l'adversité activement.

L'annulaire

Mes réussites passées, qui sont l'une des sources importantes pour nourrir ma confiance en moi.

L'auriculaire

Les techniques de régulation qui m'aident à gérer mon stress et mes émotions, des petites choses qui font une grande différence.



Prenons nous en main
Prenons nous par la main

SCHOLAViE 

Outil proposé par ScholaVie
© Tous droits réservés
Éd. 2021