

ACTIVITÉ D'ÉQUIPE A-3: Évaluer les pratiques des atouts de la résilience



Discutez avec vos collègues au sujet de l'utilisation des atouts de la résilience dans votre milieu de travail.

ATOUTS RELATIONNELS - impliquent les pratiques qui renforcent les réseaux sociaux de soutien et le sens de bienveillance de la communauté et du milieu de travail.

ATOUTS PROFESSIONNELS - impliquent les pratiques qui bâtissent les connaissances et les habiletés essentielles, encouragent le soutien professionnel entre collègues, et renforcent la confiance face à la résolution de problèmes liés aux nouveaux défis.

ATOUTS D'ATTITUDE OPTIMISTE - se rapportent au maintien d'un comportement naturel positif et optimiste, même dans des situations difficiles.

ATOUTS D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE - se rapportent à la capacité de comprendre et de gérer nos émotions et de communiquer de façon positive avec les autres.

ATOUTS D'ADAPTATION - impliquent les stratégies qui nous permettent de réduire le stress et de composer avec les changements de circonstances et de s'adapter à ces changements.

Utilisez le tableau ci-dessous, ou un autre tableau, pour enregistrer les points forts liés aux pratiques des atouts de la résilience ainsi que les domaines potentiels de développement.

MON MILIEU DE TRAVAIL	FORCES	DOMAINES DE DÉVELOPPEMENT
ATOUTS RELATIONNELS		
ATOUTS PROFESSIONNELS		
ATOUTS D'ATTITUDE OPTIMISTE		
ATOUTS D'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE		
ATOUTS D'ADAPTATION		