

ACTIVITÉ D'ÉQUIPE A-4

Les émotions positives



Les émotions positives signifient éprouver de sentiments tels que l'appréciation, la joie, la passion, l'excitation, et la liberté. La recherche en psychologie positive suggère que la décision des gens à réfléchir sur les bonnes choses contribuent à leur bien-être psychologique. Quand les gens se concentrent sur le positif et réalisent tout ce qui est bien dans leur vie, ils adoptent une attitude plus positive. Même pendant les périodes les plus difficiles il y a aussi de bonnes choses qui valent la peine d'être reconnues et célébrées.

Activité d'expression positive: Trois choses agréables

À la fin de chaque jour de cette semaine, écrivez trois bonnes choses qui se sont passées - des choses qui ont bien été, des choses que vous avez appréciées, ou des choses pour lesquelles vous étiez reconnaissant. Après une semaine, examinez ce que vous avez écrit. Réfléchissez et pensez aux choses agréables qui se sont produites dans votre vie. Quelles conditions (environnement, réseau d'amis, réseau professionnel) ont permis à ces choses positives de se produire ?

Avec un collègue , discuter des petits changements que vous pourriez faire dans votre vie afin de créer des environnements, des relations, et des sentiments plus positifs. Quels changements pourriez-vous faire qui pourraient améliorer votre résilience personnelle ?

Trois choses agréables

Jour: _____

La première chose agréable :

La deuxième chose agréable :

La troisième chose agréable :

