

Activité 2 sur la résilience :

Identification d'atouts de résilience

Lisez la liste suivante des pratiques d'atouts de résilience. Identifiez à quel atout de résilience correspond chaque pratique : R (Relations), P (Professionnel), AT (Attitude), IE (Intelligence émotionnelle) et AD (Pratiques d'adaptation)

Passez du temps avec des personnes qui vous inspirent et vous motivent.
Posez des questions à un collègue ou à un responsable compétent.
Essayez de trouver au moins quelques aspects positifs dans une situation difficile.
Soyez attentif aux sentiments des autres avant de répondre.
Réduisez autant que possible les sources de tension.
Rétablissez les relations tendues.
Demandez conseil à des collègues expérimentés sur la manière dont ils résolvent certains types de problèmes.
Au lieu de rejeter la faute sur les autres, déterminez ce qui doit être fait pour aller de l'avant.
Écoutez, posez des questions et reflétez les sentiments des autres.
Suivez une formation pour vous préparer à de nouvelles tâches professionnelles.
Remettez en question les idées reçues ou les croyances selon lesquelles « vous n'êtes pas capable de faire quelque chose ».
Soyez conscient de l'impact que vos paroles peuvent avoir sur les autres.
Clarifiez les domaines dans lesquels vous prévoyez des changements ou des transitions.
Pardonnez les erreurs des autres.
Élaborez des plans pour répondre aux normes de formation ou aux exigences professionnelles.
Utilisez votre passion pour dynamiser ou motiver les autres.
Utilisez des phrases commençant par « je » pour exprimer vos pensées et vos sentiments.
Collaborez avec les membres de votre équipe pour planifier les changements à venir dans les routines de travail.
Faites le premier pas pour exprimer votre gentillesse, même si elle n'est pas immédiatement réciproque.
Tirez parti des possibilités d'apprentissage accessibles.
Réinterprétez les obstacles comme des occasions d'agir.
Soyez conscient de vos propres réactions à des situations spécifiques.
Décomposez les problèmes en éléments plus petits et résolvez un défi à la fois.
Apportez un repas à un collègue malade.