



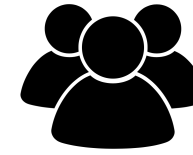
L'espoir dans une période d'incertitude

Jeunesse, J'
écoute

Enregistrez-
vous en
attendant.

TU AS DE L'IMPORTANCE

Aujourd'hui, vous pouvez vous attendre à...



DÉCOUVRIR



- la science de la résilience
- la théorie de l'espoir en période incertaine

RESSENTIR



- de l'espoir!
- de l'inspiration à essayer de nouvelles choses
- un véritable rapport

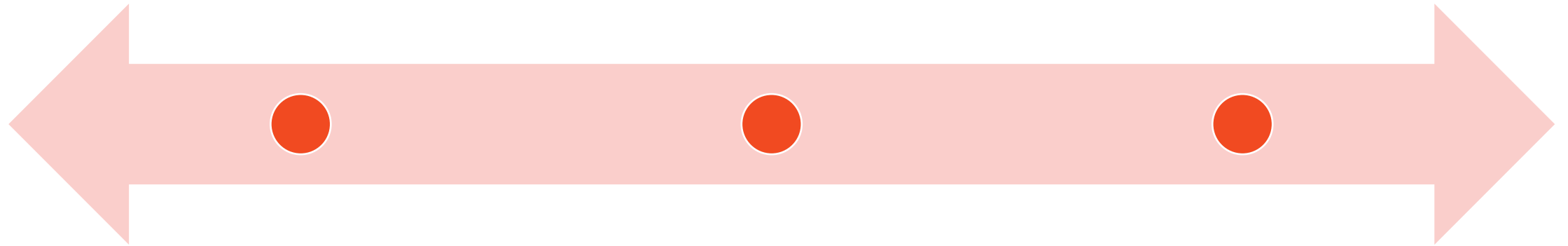
TROUVER



- les bons objectifs, la volonté et le pouvoir d'action



Résilience



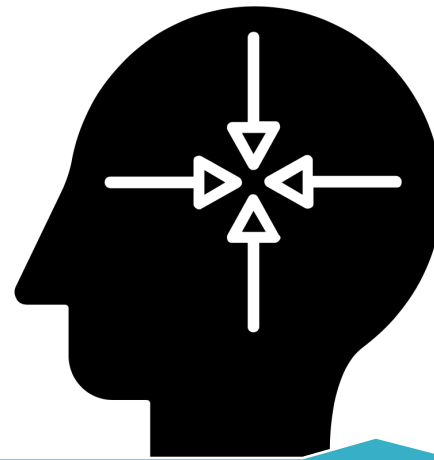
Détérioration

Épanouissement

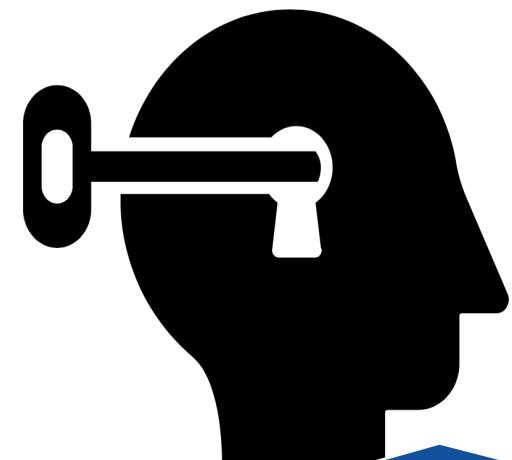
Une personne résiliente a...



Un optimisme
réaliste



De la motivation



De l'espoir

La théorie de l'espoir



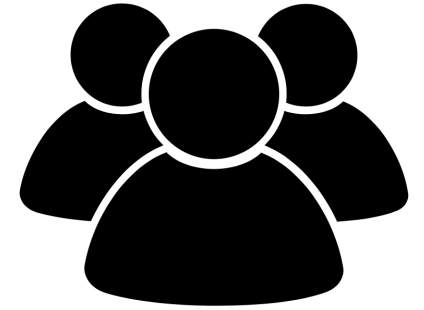


Quel est le bon
objectif
pour le moment
présent?



Quel est le meilleur
RÉSULTAT découlant de
l'atteinte de votre but?

Consignes pour l'exercice



En ~3 minutes...

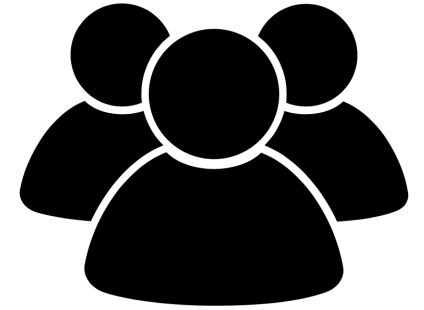
- **Quel est le bon objectif pour vous pour le moment présent?**
- **Pourquoi est-il important?**





Quels **OBSTACLES** internes
vous rendront la tâche
difficile?

Consignes pour l'exercice



En ~3 minutes...

- **Racontez-nous l'obstacle interne le plus important pour votre objectif**
- Les autres auront 90 secondes pour trouver autant d'idées que possible pour surmonter cet obstacle
- **Écoutez et prenez des notes**





Quel est votre **PLAN**?

Si... (obstacle),
alors je ... (action ou pensée).

Comment pourriez-vous utiliser la théorie de l'espoir...

- au travail?
- chez vous?
- ailleurs?



Quand nous avons de l'importance, nous sentons...

