



ADAPTIVE MINDSET®

FOR RESILIENCY

Développer une Mentalité Résiliente™

INDEX

	PAGES
Introduction.....	1
Objectifs du cours.....	1
Qu'est-ce-que la Résilience et pourquoi est-ce si important?	2
Emotions, Comportement et le Cerveau	5
Notre Cerveau Emotif et Logique	7
Eléments de la Résilience	9
A quoi ressemble la Résilience?.....	10
Les éléments de la Résilience	11
Rapport sur le Profil Multi Rater de Résilience	15
Description du profil.....	16
Points importants	17
Road Map de la Résilience.....	20
Stratégies pour le Développement de la Résilience	23
CAB vs. CAR.....	24
Les modèles de pensée automatique sont DRAINING	25
Développement de la Pleine Conscience.....	29
Agir "Comme si"	30
Développement de la Gratitude	32
Donner	33
Configurer des objectifs ambitieux.....	34
Le Modèle GROW.....	35
Construire la Résilience dans votre Equipe	36
Construire Résilience.....	37
Conclusion.....	39
Résumé et Évaluation.....	40
Sources d'information complémentaires	41
Observations.....	57