

Atelier - Introspection sur vos forces de caractères

La convivialité au service du débat



scène
vingt
-sept

Qu'est ce qu'une force de caractère ?

 Selon le psychologue britannique Linley (2008) :

Capacité **préexistante** envers une façon particulière de penser, de ressentir ou de se comporter, qui **est authentique et énergisante** pour la personne, et qui engendre son fonctionnement optimal, son développement et sa performance.

En d'autres termes, une force de caractère est une qualité personnelle naturelle qui influence **positivement nos actions, nos relations et notre bien-être**.

C'est ce qui nous donne **notre énergie** au quotidien. Quand nous les avons identifiés, nous nous sentons **plus engagé et plus vivant**.

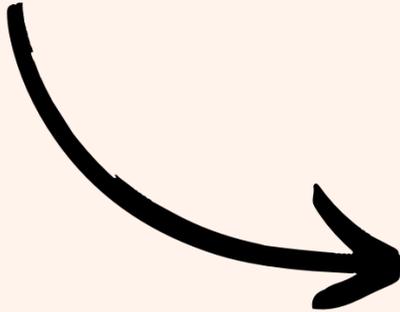
Elles sont :

- **Universelles** : Elles concernent tout le monde, peu importe d'où on vient.
- **Positives** : Elles sont porteuses de bien-être
- **Durables** : Elles sont présentes sur le long terme
- **Cultivables** : On peut les développer et les aiguïser



Pourquoi est-ce utile de connaître ses forces

Les forces de caractère **VIA (Values in Action)**, issues des travaux en psychologie positive de **Martin Seligman** et **Christopher Peterson**, offrent un cadre pour **mieux comprendre les qualités humaines** qui **favorisent l'épanouissement individuel et collectif**. Pour les entreprises, ces forces permettent **d'améliorer l'engagement et la collaboration au sein des équipes**. Seligman et Peterson ont identifié **6 vertus universelles** (sagesse, courage, humanité, justice, tempérance et transcendance), reconnues à travers les cultures et l'histoire depuis plus de 3 millénaires.



Quelques chiffres clés*

- Les personnes qui utilisent leurs forces au quotidien sont **18% plus heureuse**
- Elles sont aussi **7 fois plus engagés dans leurs travail**
- **76% des gens ne connaissent pas leurs forces principales**

Les recherches montrent que **lorsque l'on utilise ses forces au quotidien**, on se sent **plus engagé, plus épanoui** et, bien sûr, **plus heureux**.

Dans le monde du travail, exploiter ses forces permet **d'améliorer la motivation, la performance et le bien-être au sein des équipes**.

*Character Strengths and Virtues - Martin Seligman



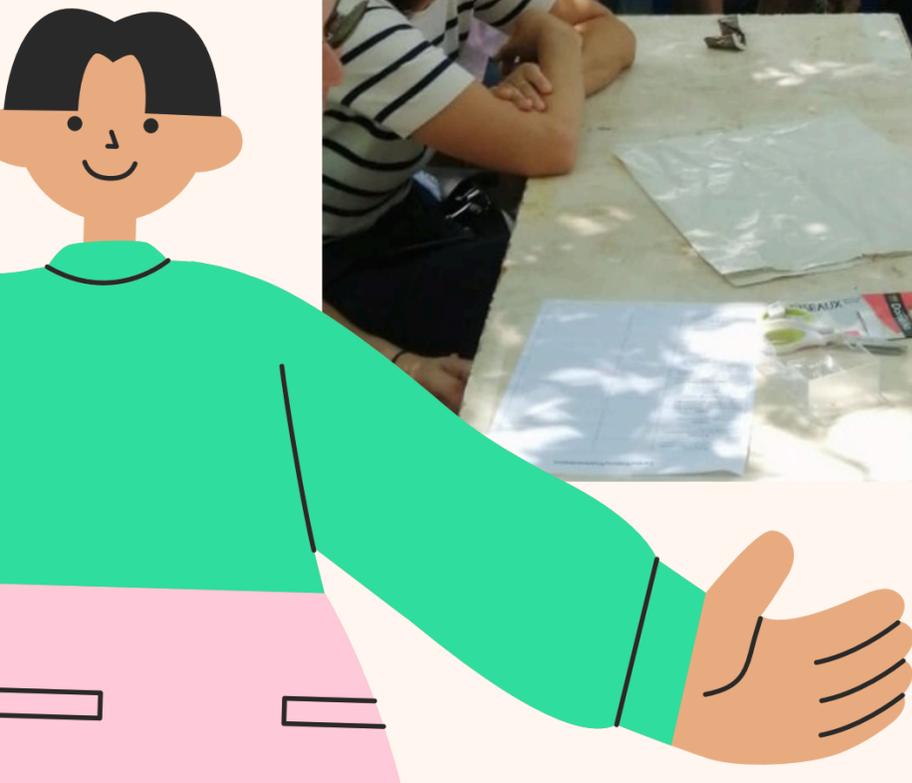
Pourquoi faire cet atelier



Scène27 propose d'animer des ateliers autour des forces de caractère.

L'objectif est d'offrir aux participants une **opportunité de réflexion personnelle et collective**, favorisant la création de liens et une ouverture d'esprit sur leur rapport au bonheur et à leur engagement

Scène27 se distingue par son **approche conviviale et optimiste**. Nos ateliers et événements combinent **intelligence collective, expérience personnelle et débats** pour engager les participants, **favoriser les échanges et créer du lien social**



Les objectifs de l'atelier

01

Mieux se connaître

02

Gagner en confiance

03

Favoriser la coopération

04

Encourager l'engagement



Déroulé de l'atelier

Différentes étapes

Partie 1

Etape 1 :

Introduction **(10 mins)**

Etape 2 :

Jeu P.O.V : Discussion autour des enjeux du bien-être **(30 mins)**

Etape 3 :

Mise en commun **(20 mins)**

Partie 2

Etape 4 :

Identifier ses forces et celles des autres **(50 mins)**

Etape 5 :

Restitution par groupe **(15 mins)**



En conclusion

Cet atelier propose aux participants de **faire une introspection sur leurs forces de caractère ainsi que celles des autres.**

À travers **l'échange** et le partage d'expérience, il s'agit de faire prendre conscience à chacun de ses forces et **ainsi d'ouvrir de nouvelles perspectives personnelles comme professionnelles**

Nous espérons que cette **expérience participative** inspirera chaque participant à intégrer ces réflexions dans son quotidien.

En pratique, ça donne quoi ?

La force de la Scène 27 réside dans ses **formats pédagogiques innovants et conviviaux**. Nous favorisons les **échanges horizontaux** et veillons à ce que **la voix de chacun compte !**

- **Durée** : 2h30 (modulable selon demande)
- **Outil d'animation** : Jeu P.O.V développé par Scène27
- **Matériel nécessaire** : Tables et chaises par groupe de 6 personnes





CONTACT



ASSOCIATION SCÈNE 27

ASSOCIATION NON ASSUJETTIE À LA TVA

SIRET : 923 369 862 00019

12 RUE ALBERT MONTAGNIER, 69300
CALUIRE ET CUIRE

07.70.71.10.74

www.scene27.fr
scene27lyon@gmail.com