

Auto-évaluation sur la résilience

À quel point votre résistance intérieure est-elle disponible?

Après avoir découvert les 8 facteurs de protection de la résilience dans notre vidéo, vous pouvez maintenant utiliser le questionnaire pour déterminer dans quelle mesure les facteurs individuels sont déjà disponibles en vous.

L'auto-évaluation suivante a pour but de vous aider à explorer de manière appréciative les caractéristiques favorisant la résilience (8 facteurs de protection) que vous utilisez déjà et les domaines où votre potentiel de résilience est encore en sommeil. Il ne s'agit pas d'identifier les déficits, mais **d'apprécier vos ressources déjà existantes** et leur expansion.

L'auto-évaluation consiste en des déclarations types sur les différents facteurs de protection et de résilience.

Décidez rapidement et intuitivement dans quelle mesure la déclaration s'applique à vous et cochez le nombre de points correspondant dans la colonne de droite.

Les 8 facteurs de protection et les déclarations types	1 point = ne s'applique pas du tout 2 points = plutôt vrai 3 points = presque vrai 4 points = complètement vrai			
1 La Conscience et la gestion des émotions				
Je suis conscient de mes émotions.	1	2	3	4
Je ne laisse pas mes émotions me définir.	1	2	3	4
Je comprends mes émotions, j'accepte aussi les émotions négatives	1	2	3	4
Lorsque quelque chose me contrarie, je suis capable de m'ouvrir aux autres et d'en parler.	1	2	3	4
	Total de points			<input type="text"/>
2 Gestion des impulsions et du				
Dans les situations délicates, je reste calme et je m'efforce d'agir de manière appropriée.	1	2	3	4
Je réfléchis à mes opinions et à mes actions. Parfois, je réévalue une situation.	1	2	3	4
Il est facile pour moi de me concentrer sur une tâche et je ne suis pas facilement distrait(e).	1	2	3	4
Je me discipline pour mener les activités désagréables jusqu'à la fin car je sais que cela m'apporte un sentiment de satisfaction.	1	2	3	4
	Total de points			<input type="text"/>

Les 8 facteurs de protection et les déclarations types	1 point = ne s'applique pas du tout 2 points = plutôt vrai 3 points = presque vrai 4 points = complètement vrai			
3 L`optimisme réaliste				
Je compte souvent sur les meilleurs et je suis confiant pour mon avenir.	1	2	3	4
Je m'attends à ce que les situations difficiles s'arrangent et je passe à autre chose.	1	2	3	4
Je crois que chaque problème a un objectif et je suppose que je peux surmonter les difficultés.	1	2	3	4
Je vois les crises comme un processus ayant un début et une fin.	1	2	3	4
	Total de points			
4 Flexibilité de pensée et d`action				
Je crois qu'il n'y a jamais une seule façon de trouver une solution, mais de nombreuses possibilités différentes.	1	2	3	4
Je peux envisager une situation sous différents angles.	1	2	3	4
J'aime résoudre les problèmes en adoptant une approche créative et pragmatique.	1	2	3	4
	Total de points			
5 Vue d`ensemble de l`efficacité personnelle				
Je peux évaluer correctement mes capacités et me faire confiance. J'ai confiance en moi.	1	2	3	4
Je crois que je ne suis pas victime des circonstances, mais que je peux influencer mon destin.	1	2	3	4
Je connais mes propres forces et j'ai confiance en elles.	1	2	3	4
Je peux influencer positivement mon état même dans des situations critiques	1	2	3	4
Les problèmes sont des défis et je peux accomplir tout ce que je décide de faire.	1	2	3	4
	Total de points			

Les 8 facteurs de protection et les déclarations types	1 point = ne s'applique pas du tout 2 points = plutôt vrai 3 points = presque vrai 4 points = complètement vrai			
6 Empathie et orientation relationnelle				
Je peux faire preuve d'empathie envers les autres et comprendre leurs sentiments.	1	2	3	4
J'ai des amis et des connaissances avec lesquels je peux aussi parler de choses personnelles.	1	2	3	4
Je prends le temps d'entretenir les contacts importants.	1	2	3	4
J'aime rencontrer de nouvelles personnes.	1	2	3	4
Je me sens bien protégé et soutenu par mon réseau de relations.	1	2	3	4
Si nécessaire, j'accepte les conseils et je sais aussi à qui m'adresser.	1	2	3	4
	Total de points			
7 Prise de risque				
J'aime essayer de nouvelles choses.	1	2	3	4
Je n'ai pas peur de faire des erreurs.	1	2	3	4
Je planifie mon avenir avec soin et je poursuis systématiquement les objectifs que je me suis fixés.	1	2	3	4
J'évalue les expériences et tire des leçons précieuses des succès comme des échecs.	1	2	3	4
	Total de points			
8 Humour				
J'ai le sens de l'humour et je sais rire de moi-même.	1	2	3	4
Je suis convaincu que l'humour peut me sortir d'une spirale négative.	1	2	3	4
Je crois que l'humour apporte une énergie saine et une joie de vivre.	1	2	3	4
Je fais un effort conscient pour apporter de l'humour dans ma vie.	1	2	3	4
	Total de points			

Évaluation

Transférez vos points et additionnez maintenant tous les points des 8 facteurs de protection de la résilience.

1 La Conscience et la gestion des émotions

2 Gestion des impulsions et du comportement

3 L'optimisme réaliste

4 Flexibilité de pensée et d'action

5 Vue d'ensemble de l'efficacité

6 Empathie et orientation relationnelle

7 Prise de risque

8 Humour

Mon résultat:

Comment s'est passé votre test ? Très peu de personnes atteindront un score total de 136. L'important pour votre processus de résilience n'est pas votre score global. Si vous obtenez un score moyen, vous vous en sortez plutôt bien.

1. Tout d'abord, notez toutes les déclarations qui s'appliquent à vous dans une large mesure ou dans leur intégralité. Profitez de ces ressources - avec leur aide, vous avez déjà surmonté de nombreux défis et crises !

2. Notez maintenant les affirmations qui ont encore un potentiel de développement, qui ne vous concernent pas encore du tout.

3. Parmi ces affirmations, choisissez-en trois qui représentent un défi pour vous :

a

b

c

4. Existe-t-il un facteur de protection pour lequel seules quelques affirmations s'appliquent à vous ? Notez le.

Vous devriez accorder une attention particulière à ce facteur de protection et l'examiner de plus près, par exemple avec le soutien d'un consultant si nécessaire.

CONSEIL

Conservez cette évaluation pour vous y référer dans les moments de stress aigu.