SUMMER

CAMP 2023

Stimulez votre agilité mentale

Faites preuve de résilience et cultivez une mentalité de développement pour stimuler votre plein potentiel.

edflex

keep learning, keep growing

La flexibilité cognitive

Incertitude, changements, périodes de crises, vulnérabilité émotionnelle... Au risque de contredire Étienne Chatiliez, la vie n'est pas toujours « un long fleuve tranquille ». Néanmoins, une compétence peut vous aider à naviguer la tête haute dans ce qui s'apparente parfois à un océan déchaîné. J'ai nommé... La flexibilité cognitive !

Comprenant à la fois résilience et adaptabilité, sa maîtrise est autant utile sur le plan personnel que professionnel. Véritable couteau suisse émotionnel, elle sera votre alliée la plus fidèle, vous permettant de faire face à l'incertitude, d'accepter le changement, de comprendre et réguler vos émotions, de changer de perspective en situations de crises, ou encore de faire preuve d'un peu de douceur envers vous-même, en pratiquant l'auto-bienveillance et le lâcher-prise.
Quoi de mieux pour profiter comme il se doit de l'été ?

Si cette simple annonce a déjà soigné votre bruxisme, vous serez ravi·e d'apprendre que cette compétence se travaille !

Psychologie positive, intelligence émotionnelle, résilience individuelle (et même collective !), mesure du risque... Si nous ne sommes pas tous égaux face aux différents états émotionnels, nous avons néanmoins tous l'opportunité d'apprendre à faire face aux aléas du quotidien et composer avec l'improvisation et l'imprévu.

Alors n'attendez plus et devenez capitaine de votre vie !

— L'équipe Edflex vous souhaite une agréable traversée —

SUMMER
CAMP 2023

Relier les notions

Reliez chaque terme à sa définition !

Exemple : Soleil → Étoile du Système solaire

Flexibilité cognitive	◯
Confiance en soi	◯
Optimisme	◯
Auto-bienveillance	◯
Intelligence émotionnelle	◯
Lâcher-prise	◯
Psychologie positive	◯

◯	Capacité à changer positivement sa pensée et son comportement
◯	Conviction d'avoir les ressources en soi pour faire face à ce qui va arriver
◯	Capacité à s'adapter aux situations nouvelles et changeantes
◯	Prendre de la distance pour voir les choses différemment et relativiser
◯	Capacité à percevoir et comprendre ses émotions et celles d'autrui
◯	Compassion de soi, disposition favorable à son égard
◯	Discipline psychologique qui vise à se focaliser sur nos potentiels positifs

1. Flexibilité cognitive - Capacité à s'adapter aux situations nouvelles et changeantes / 2. Confiance en soi - Conviction d'avoir les ressources en soi pour faire face à ce qui va arriver / 3. Optimisme - Capacité à changer positivement sa pensée et son comportement / 4. Auto-bienveillance - Compassion de soi, disposition favorable à son égard/ 5. Intelligence émotionnelle - Capacité à percevoir et comprendre ses émotions et celles d'autrui / 6. Lâcher-prise - Prendre de la distance pour voir les choses différemment et relativiser / 7. Psychologie positive - Discipline psychologique qui vise à se focaliser sur nos potentiels positifs

SUMMER CAMP 2023

Traversée en eaux calmes

En bref...

Naturellement, la flexibilité cognitive est un travail de tous les jours, et certaines personnes atteindront cette compétence avec plus de facilité que d'autres.

Cependant, quelques exercices psychologiques au quotidien devraient vous aider à recalibrer lentement la manière dont vous vous parlez et à mieux reconnaître vos signaux intérieurs.

Votre cerveau et votre cœur savent déjà de quoi vous avez besoin ; il ne vous reste qu'à les écouter !

N'hésitez pas à garder de côté les ressources de notre sélection pour maîtriser les principes de la flexibilité cognitive.

Surfer sur l'incertitude et accepter le changement

La vie est faite d'imprévus, de changements de route qui vont vous obliger à improviser, de situations de crises, quelles qu'elles soient, qu'il vous faudra affronter et surmonter. Cela est indéniable. Mais ce n'est pas une fin en soi.

Dans ces creux de vagues, brandissez votre flexibilité cognitive, votre confiance en vous et affrontez les défis. C'est le moment pour vous d'analyser la situation, de mesurer les risques et de prendre du recul sur les actions à votre portée... et celles qui ne le sont pas. Votre capacité à changer de perspective sera également un atout, vous permettant de transformer anxiété, peur ou stress en une énergie positive face à ce qui peut également être perçu comme une opportunité.

Conscience de soi vs contrôle de soi ?

Contrairement à certaines idées reçues, le contrôle de soi n'implique pas de se fermer à ses émotions...

Au contraire, faire preuve d'intelligence émotionnelle, écouter les signaux cognitifs que votre corps vous envoie, est indispensable pour agir au mieux, en accord avec vos valeurs et vos besoins.

De la tristesse ? Votre mental vous incite à agir suite à une sensation de vide. De la colère ? Vos valeurs ne sont sans doute pas respectées... De la peur ? Il s'agit d'une émotion d'anticipation face à un danger explicite ou imaginaire ; penchez vous sur cette menace potentielle et mettez en place une action pour vous protéger. Les réponses sont entre vos mains !

Quelque soit la situation, retenez que le plus important est de faire preuve de **bienveillance envers vous-même** (et avec autrui !). Vous faites de votre mieux au quotidien, et c'est déjà admirable !

SUMMER CAMP 2023