

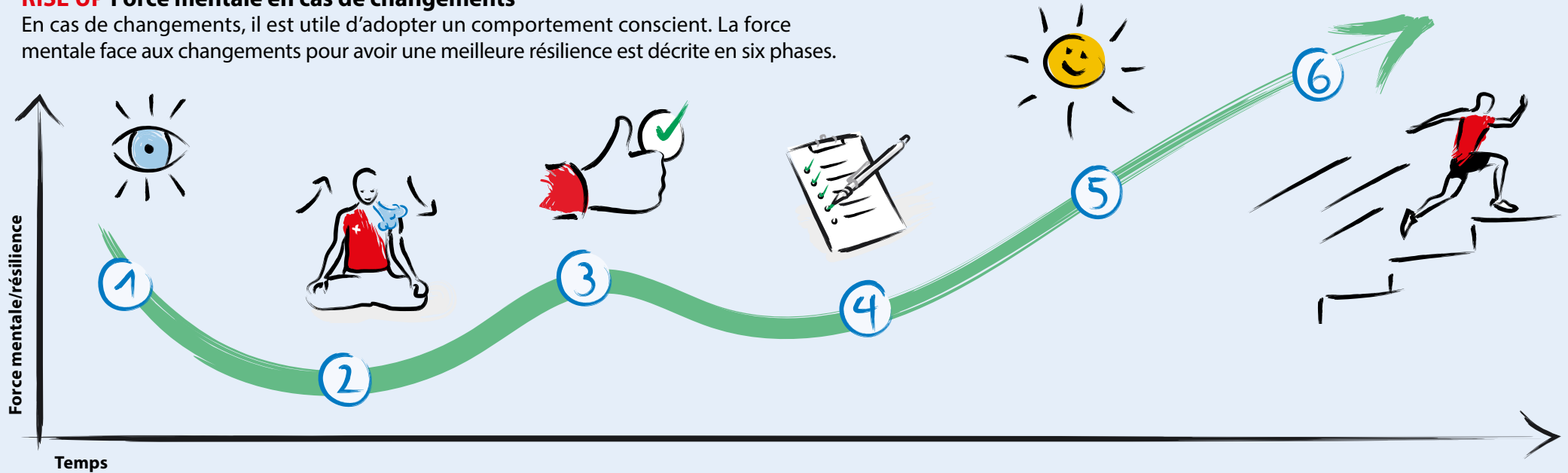
Comment tourner les situations difficiles à mon avantage ?

Jörg Wetzel, Erika Ruchti



RISE UP Force mentale en cas de changements

En cas de changements, il est utile d'adopter un comportement conscient. La force mentale face aux changements pour avoir une meilleure résilience est décrite en six phases.



1

Realize – Perception

Obtenir une vision claire et complète de la situation et l'estimer → percevoir et en parler

2

Inhale/Exhale – Respiration

Se ressaisir, puis agir → respirer profondément

3

Show acceptance – Acceptation

S'accommoder de la situation → accepter la situation et les sentiments

4

Equilibré – Structuration

Maîtriser la situation et gagner en sécurité → établir des plannings journaliers et hebdomadaires, suivre des rituels et instaurer un rythme

5

Unworry – Optimisation

Positiver → optimiser le sommeil et l'alimentation, se faire du bien et éviter les aspects négatifs

6

Perform – Renforcement

Gagner en force et améliorer la capacité de performance → être confiant, positif et reconnaissant. Poursuivre de nouveaux objectifs et visions