

Atelier 3 - 2ème Journée Romande de Psychologie Positive, 8 février 2019

Donner un sens à sa vie et à son travail : Réflexions et pistes d'intervention

Cet atelier propose de réfléchir aux questions du sens de la vie et du travail à quatre différentes étapes de la carrière : (1) le choix initial d'une profession, (2) lorsque l'individu est déjà actif professionnellement, (3) au moment d'une reconversion professionnelle, et (4) lors de la perte d'emploi. Les interventions qui seront proposées (l'utilisation des forces de caractère, le recours à des comportements de « job crafting », l'éveil d'émotions positives et la gratitude, ainsi que le jeu de cartes « les besoins du monde ») se basent sur les développements récents dans le domaine de la psychologie positive et seront inscrites dans le cadre de la Psychology of Working Theory (Duffy & al., 2016) et de l'approche des carrières humaines et durables (Guichard, 2016). L'atelier débutera par une présentation des enjeux liés à la question du sens de la vie et du travail et alternera ensuite entre la présentation de construits théoriques et la réalisation d'exercices pratiques basés où les participants seront invités à appliquer les concepts présentés à leur propre situation.

Biographie



Shékina Roachat (PhD) est responsable des prestations de la formation post-obligatoire à l'Office Cantonal d'Orientation Scolaire et Professionnelle du canton de Vaud. En parallèle à son travail, elle poursuit également des activités de recherche et d'enseignement dans le domaine de l'orientation et de la psychologie.