



Activités de bien-être

Déterminez vos forces

Faites une évaluation de vos forces ou répondez à un questionnaire pour cerner vos forces de caractère. Utilisez ensuite vos forces d'une nouvelle manière dans la semaine qui suit. Décrivez votre expérience en utilisant les questions suggestives ci-dessous :

- De quelle manière avez-vous utilisé votre ou vos forces de caractère cette semaine?
- Citez les nouvelles façons dont vous pourriez utiliser vos forces à l'avenir
- Quel autre membre de votre entourage partage les mêmes forces?