

Forces de caractère

Catégorie *sagesse*

Forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation de connaissances

Créativité [originalité, ingéniosité] : Penser à des façons nouvelles et productives de conceptualiser et de faire les choses.

Curiosité [intérêt, recherche de nouveauté, ouverture à l'expérience] : S'intéresser à l'expérience pour elle-même; explorer et découvrir.

Ouverture d'esprit [jugement, pensée critique] : Réfléchir et examiner les choses sous tous les angles; peser équitablement le pour et le contre.

Amour de l'apprentissage : Maîtriser de nouvelles compétences, de nouveaux sujets et de nouveaux ensembles de connaissances, que ce soit de manière autonome ou formelle.

Perspective [sagesse] : Être capable de donner de bons conseils aux autres; avoir une manière de voir le monde qui a du sens pour soi et pour les autres.

Catégorie *humanité*

Forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper et de se lier d'amitié avec les autres

Amour : Valoriser les relations de proximité avec les autres, en particulier celles dans lesquelles le partage et l'attention sont réciproques.

Gentillesse [générosité, attention, compassion, amour altruiste] : Faire des faveurs et de bonnes actions pour les autres.

Intelligence sociale [intelligence émotionnelle, intelligence personnelle] : Être conscient des motivations et des sentiments des autres et de soi-même.

Catégorie *courage*

Forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté pour atteindre des objectifs face à l'opposition externe et interne

Bravoure [valeur] : Ne pas reculer devant la menace, le défi, la difficulté ou la douleur; agir selon ses convictions même si elles sont impopulaires.

Persistance [persévérance, assiduité] : Finir ce que l'on commence; persister dans une ligne de conduite malgré les obstacles.

Intégrité [authenticité, honnêteté] : Se présenter de manière authentique; assumer la responsabilité de ses sentiments et de ses actes.

Vitalité [enthousiasme, vigueur, énergie] : Aborder la vie avec enthousiasme et énergie; se sentir vivant et activé.

Catégorie *justice*

Forces civiques qui sous-tendent une vie communautaire saine

Travail d'équipe [responsabilité sociale, loyauté] : Bien travailler en tant que membre d'un groupe ou d'une équipe; être fidèle au groupe.

Équité : Traiter toutes les personnes de la même manière selon les notions d'équité et de justice; ne pas laisser ses sentiments personnels biaiser ses décisions concernant les autres.

Leadership : Encourager un groupe dont on est membre à faire avancer les choses tout en maintenant de bonnes relations au sein du groupe.

Forces de caractère

Catégorie *tempérance*

Forces qui protègent des excès

Pardon et miséricorde : Pardoner à ceux qui ont mal agi; accepter les défauts des autres; donner aux gens une seconde chance; ne pas être vengeur.

Humilité / modestie : Laisser parler ses réalisations; ne pas se considérer comme plus spécial que nous le sommes.

Prudence : Faire attention à ses choix; ne pas prendre de risques excessifs; ne pas dire ou faire des choses qui pourraient être regrettées plus tard.

Autorégulation [autocontrôle] : Réguler ce que l'on ressent et fait; être discipliné; contrôler ses appétits et ses émotions.

Catégorie *transcendance*

Forces qui donnent du sens

Appréciation de la beauté et de l'excellence [admiration, émerveillement, élévation] : Apprécier la beauté, l'excellence et/ou les performances qualifiées dans divers domaines de la vie.

Gratitude : Être conscient et reconnaissant des bonnes choses qui se produisent; prendre le temps d'exprimer ses remerciements.

Espoir [optimisme, esprit d'avenir, orientation future] : s'attendre au meilleur pour l'avenir et travailler pour y parvenir.

Humour : Aimer rire et taquiner; apporter des sourires aux autres; voir le bon côté des choses.

Spiritualité [foi, but] : avoir des croyances cohérentes sur le sens de la vie et le sens de l'univers.

Cohaesia
Leadership et cohésion
en milieu sportif

Initiative de
SPORT
AIDE

