

Psychologie

Valeurs, croyances et attitudes afin de mieux se connaître soi-même

* Valeur : importance de l'attribution des actes aux choses, aux personnes...

les valeurs peuvent être réduites chez les individus (famille, passion...)

Selon Schwartz, les valeurs se rapportent à des fins ou des comportements désirables.

3 besoins décrits : besoin biologique, besoin d'interaction sociale, besoin de survie / bien-être au sein des groupes

* Croyance : ce sont les choses ou idées que nous pensons comme vraies et sont issues du milieu dans lequel nous vivons (elles font parties de notre culture)

5 types de croyances : croyances collectives, personnelles, d'autorité, révisées et sans conséquence.

* Attitude : prédisposition mentale à agir de telle ou telle façon - Wikipedia

3 attitudes différentes : cognitive (connaissances), affective (sentiments) et conative (disposition favorable ou défavorable)

22/03 - Analyse transactionnelle de Eric Berne qui fait ressortir 3 personnages en nous selon les situations : parent-adulte-enfant (parallèle au mini summi / ça...)

- Scénarios de vie : écrire l'histoire de sa vie suivant une trame et des croyances et les constructions se font à l'aide de messages (sois fort(e) !)

- Etat du moi enfant - état du moi adulte - état du moi parent mais il y a l'intégration des états et la coexistence de ces états à l'âge adulte.

- Signes de reconnaissances des messages reconnus sous la forme de stimulations positives conditionnelles (je te félicite) ou non conditionnelles (t'es beau) et négatives (je te félicite pas pas de crédit accordé à l'individu...)

- La PNL (Programmation Neuro-Linguistique) permet de mieux se connaître et développer nos sens. Elle a été élaborée en 1972 par John Grinder. Il existe 7 principaux postulats.

Voici quelques postulats de la PNL : - la carte n'est pas le territoire (quel le représente)

- il n'est pas possible de ne pas communiquer

- le rapport consiste à rencontrer l'autre dans son modèle du monde

- tout comportement est généré par une intention positive

- le phérolangage permet la participation et la confiance de l'individu