FICHE PROGRAMME

Cultiver un regard positif, au travail et face à l'IA

Module adaptatif | ~20 min

L'arrivée d'un assistant IA inquiète l'un et enthousiasme l'autre : même annonce, deux réalités. Le regard n'est pas un détail. Il commande l'état d'esprit puis l'action : travailler dans un état d'esprit positif rend environ 12 % plus productif. Sans rien nier des incertitudes, ce module s'appuie sur les sciences cognitives pour comprendre les filtres qui façonnent notre regard. Puis il apprend à l'orienter vers ce qui fait avancer, face à l'IA comme ailleurs.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

01 Comprendre comment la sélection, la distorsion et la généralisation fabriquent notre réalité, renforcées par deux biais bien connus.

02 Distinguer le regard positif de la pensée positive naïve : voir les potentiels d'une situation et choisir lesquels arroser.

03 Choisir sa posture face à l'IA en connaissance de cause : le refus, l'usage du bout des doigts ou l'engagement actif.

04 Fonder un regard positif sur soi, ancré dans ses rebonds passés, pour avancer sans se figer, quoi que l'IA transforme.

PUBLIC CONCERNÉ

Toute personne dont le premier réflexe est de voir ce qui cloche, et qui aimerait un regard qui l'aide à avancer.

- **Prérequis :** aucun

DÉROULÉ DU MODULE

En autonomie, avec un entraînement adapté à l'apprenant.

1. **Autodiagnostic** : sur 9 dimensions pour situer ses pratiques et orienter l'entraînement.
2. **Vidéo d'expert** : de 10 minutes, ponctuée de 3 pauses de réflexion.
3. **Mises en situation** : 2 premières situations sélectionnées à partir de l'autodiagnostic, puis 16 autres facultatives. Chaque réponse reçoit un retour pédagogique : ses effets et une piste pour progresser.
4. **Engagement daté** : une action à essayer, rédigée par l'apprenant ou choisie parmi les propositions.
5. **Fiche mémo à télécharger** : repères clés, questions, engagement, notes personnelles et check-lists.

UN EXEMPLE PARMI LES SITUATIONS PROPOSÉES

Jeudi dernier, une mise à jour installée par Lior, technicien support, a bloqué l'accès d'un client pendant une heure. Ce matin, le manager de Lior lui écrit seulement : « Passe me voir à 14 h. » D'habitude, ce manager précise l'objet. Lior est persuadé qu'il s'agit de jeudi. Que fait Lior ?

ÉVALUATION ET VALIDATION

Seuil : 80 %

Le score prend en compte les réponses aux mises en situation, l'engagement formulé et, le cas échéant, les activités d'apprentissage complémentaires. La validation requiert un engagement et un score d'au moins 80 %.

MÉTHODES & MODÈLES

- Théorie Broaden-and-Build — Barbara Fredrickson
- Trois filtres de perception (sélection, distorsion, généralisation) — inspiré du méta-modèle de la PNL (Bandler & Grinder, 1975)
- Regard positif sur soi ancré dans les rebonds passés — inspiré du sentiment d'efficacité personnelle (Albert Bandura)
- Grille des 3 postures face à l'IA (refus, usage du bout des doigts, engagement actif) — issu de la pratique coaching Afthonios

SOURCES & RÉFÉRENCES

- Oswald, Proto & Sgroi (Université de Warwick) — « Happiness and Productivity », Journal of Labor Economics : le bonheur augmente la productivité d'environ 12 %
- Barbara Fredrickson — théorie Broaden-and-Build (1998/2001) : les émotions positives élargissent le répertoire pensée-action
- Baumeister et al. — « Bad is stronger than good » (2001) : biais de négativité
- James Gross (1998) — les processus de régulation émotionnelle

Module créé par Afthonios.com.

Contenu vérifié le 21/10/2026