Contenus

Code du Cours	Nom du Cours	Semestre du Cours	Cours Théoriques	Travaux Dirigés (TD)	Travaux Pratiques (TP)	Crédit du Cours	ECTS
CC315		1	2	0	0	2	3

Cours Pré-Requis	
Conditions d'Admission au Cours	

Langue du Cours	Turc
Type de Cours	Électif
Niveau du Cours	Licence
Objectif du Cours	-L'objectif de ce cours est de permettre aux étudiants d'acquérir la capacité de maintenir leur résilience psychologique dans différents environnements. Dans le cadre du cours, la résilience psychologique sera définie et les méthodes pour la protéger face à diverses situations et événements seront transmises.
Contenus	-1. L'humain, la société et l'ère numérique 2. Événements de vie difficiles 3. Traumatismes individuels et sociaux 4. Qu'est-ce que la résilience psychologique ? 5. Composantes de la résilience psychologique 6. Facteurs affectant la résilience psychologique 7. Théories classiques expliquant la résilience psychologique 8. Théories contemporaines expliquant la résilience psychologique 9. Examen de mi-semestre 10. Applications pour accroître la résilience psychologique dans les relations sociales du monde numérique 11. Applications pour accroître la résilience psychologique dans la vie professionnelle 12. Résilience psychologique dans des situations telles que la migration, les pandémies et la guerre 13. Pratiques individuelles pour accroître la résilience psychologique 14. Pratiques de groupe pour accroître la résilience psychologique
Ressources	• Prof. Ayşe Bilge Selçuk – Psikolojik Sağlamlık • Glenn R. Schiraldi – The Resilience Workbook • Viktor Frankl – Découvrir un sens à sa vie avec la logothérapie (Titre original: Man's Search for Meaning) • A. Kadir Özer – Üç Psikolojik Soru • Eric Berne – Des jeux et des hommes (Titre original: Games People Play) • Albert Ellis – Comment ne pas se rendre malheureux soi-même (Titre original: How To Stubbornly Refuse To Make Yourself Miserable About Anything—Yes, Anything!) • Ian Stewart & Vann Joines – Manuel d'Analyse Transactionnelle (Titre original: TA Today) • Thomas A. Harris – D'accord avec soi et les autres (Titre original: I'm OK – You're OK) • Marshall B. Rosenberg – Les mots sont des fenêtres (ou bien des murs) : Introduction à la Communication NonViolente • William Davies – L'Industrie du bonheur (Titre original: The Happiness Industry) Film : Her (2013), réalisé par Spike Jonze.

Intitulés des Sujets Théoriques

Semaine	Intitulés des Sujets
1	1. L'humain, la société et l'ère numérique
2	2. Événements de vie difficiles
3	3. Traumatismes individuels et sociaux
4	4. Qu'est-ce que la résilience psychologique ?
5	5. Composantes de la résilience psychologique
6	6. Facteurs affectant la résilience psychologique
7	7. Théories classiques expliquant la résilience psychologique
8	8. Théories contemporaines expliquant la résilience psychologique

Semaine	Intitulés des Sujets
9	9. Examen de mi-semestre
10	10. Applications pour accroître la résilience psychologique dans les relations sociales du monde numérique
11	11. Applications pour accroître la résilience psychologique dans la vie professionnelle
12	12. Résilience psychologique dans des situations telles que la migration, les pandémies et la guerre
13	13. Pratiques individuelles pour accroître la résilience psychologique
14	14. Pratiques de groupe pour accroître la résilience psychologique