



## Heureux au travail, clef d'un bonheur global

Etre heureux au travail et dans la vie, c'est possible ! La psychologie positive définit « *les conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement personnel et au fonctionnement optimal des groupes et organisations* ». Dès lors, pourquoi attendre pour développer sa joie de vivre ?

Plus je suis heureux, plus je suis énergique, créatif et intelligent au travail et dans la vie ! En cultivant une attitude quotidienne positive, je deviens efficace et les chiffres le prouvent : si je suis médecin, mes diagnostics sont plus précis de 19 % ; si je suis commercial, j'augmente mes ventes de 37%, etc, ... Comme 10 % de notre bonheur dépend du contexte et 90 % dépend de nous et de nous seulement, voici un séminaire pour développer ce potentiel de plaisir et être heureux, vraiment heureux !

### OBJECTIFS

- Donner du sens à sa vie en se focalisant sur les clés du bonheur
- Se fixer des objectifs et organiser des activités stimulantes
- Partager son bonheur en équipe
- Renforcer des relations de coopération
- Apprendre à méditer
- Exprimer sa gratitude

### CONTENU

- Organisation mentale et intentionnalité
- Mode de pensée optimiste
- Activités et personnalités autotéliques
- Actions égotistes et altruistes
- 12 attitudes-clés des gens heureux
- Méditation en pleine conscience
- Programme quotidien d'épanouissement
- Santé et bonheur : une approche globale

### METHODES

- Exposé et présentation de méthodes simples
- Exercices pratiques d'entraînement
- Echanges en sous-groupes
- Quiz, plan d'actions et support écrit



*« Nous travaillons, travaillons, travaillons et nous courons, courons, courons. Il nous arrive de nous dire, essouffés : Dieu que la vie passe vite ! Mais ce n'est pas du tout ça : la vie est immobile, c'est nous qui sommes à la course »*

YANN MARTEL

### PUBLIC CIBLE

Tout collaborateur désireux d'harmoniser bien-être au travail et bonheur au quotidien

DUREE : 2 jours (1 + 1)