

FAVORISER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



AVEC LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

JOURNÉE 1

Les Objectifs

- ☘ Identifier les mécanismes du Stress
- ☘ Pratiquer des techniques simples et adapter à la gestion des émotions
- ☘ Connaître son fonctionnement et faire émerger ses propres ressources pour faire face à des situations professionnelles désagréables



Présentation de la journée

Qu'est ce que la psychologie positive?

Les mécanismes du Stress

Les sentiments agréables et les besoins

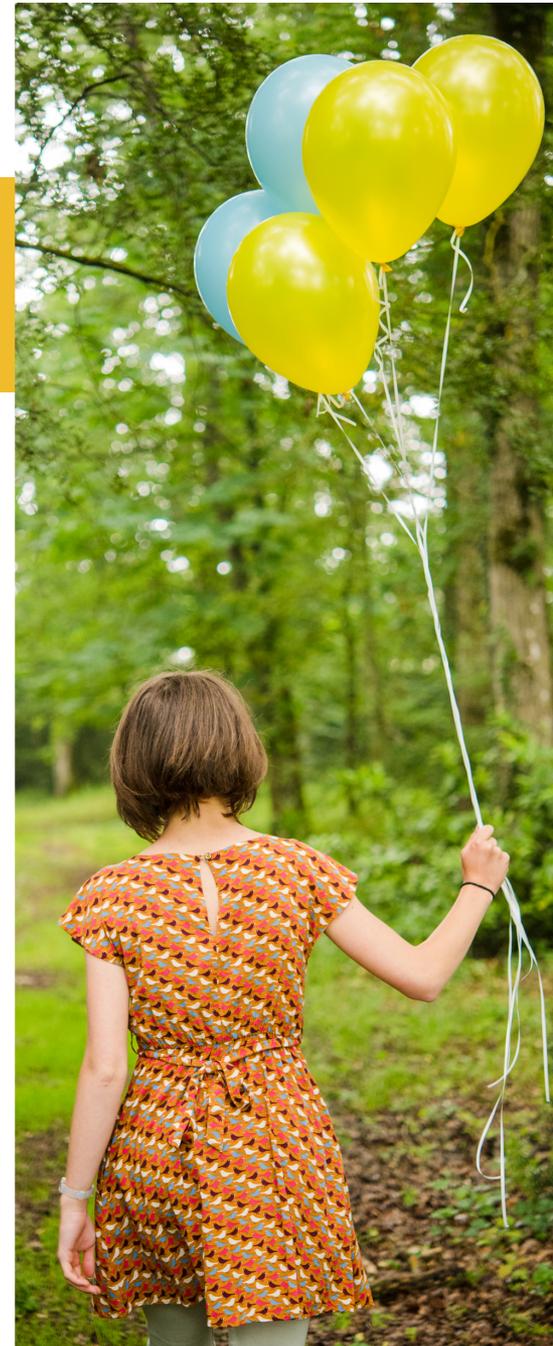
La roue des domaines de la vie pro

La méthode SMART

Les pensées

Les outils de relaxation

Présentation de la PRATIQUE



Tutoiement & Prénom
Bienveillance

Confidentialité

Portable en mode Avion



Poser des questions???

Tolérance

Respect

Humour

Ecoute



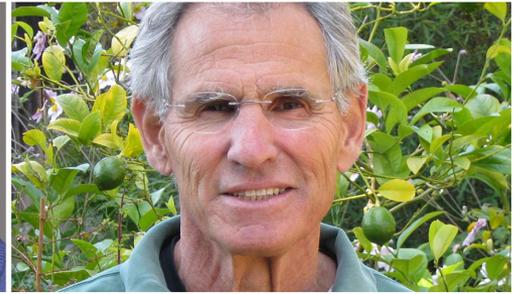
Thomas D'Ansembourg



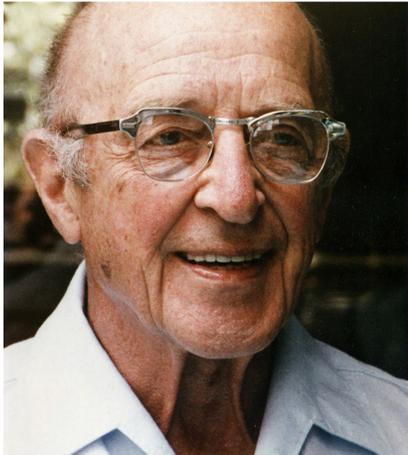
Abraham Maslow



Jacques Lecompte



Jon Kabat-Zinn



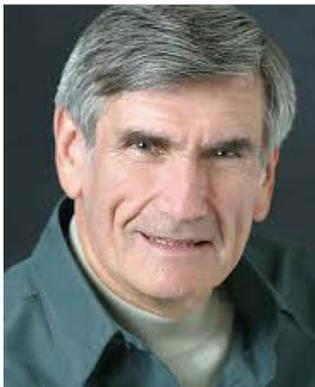
Carl Rogers



Martin Seligman



Tal Ben-Shahar



Marshall Rosenberg

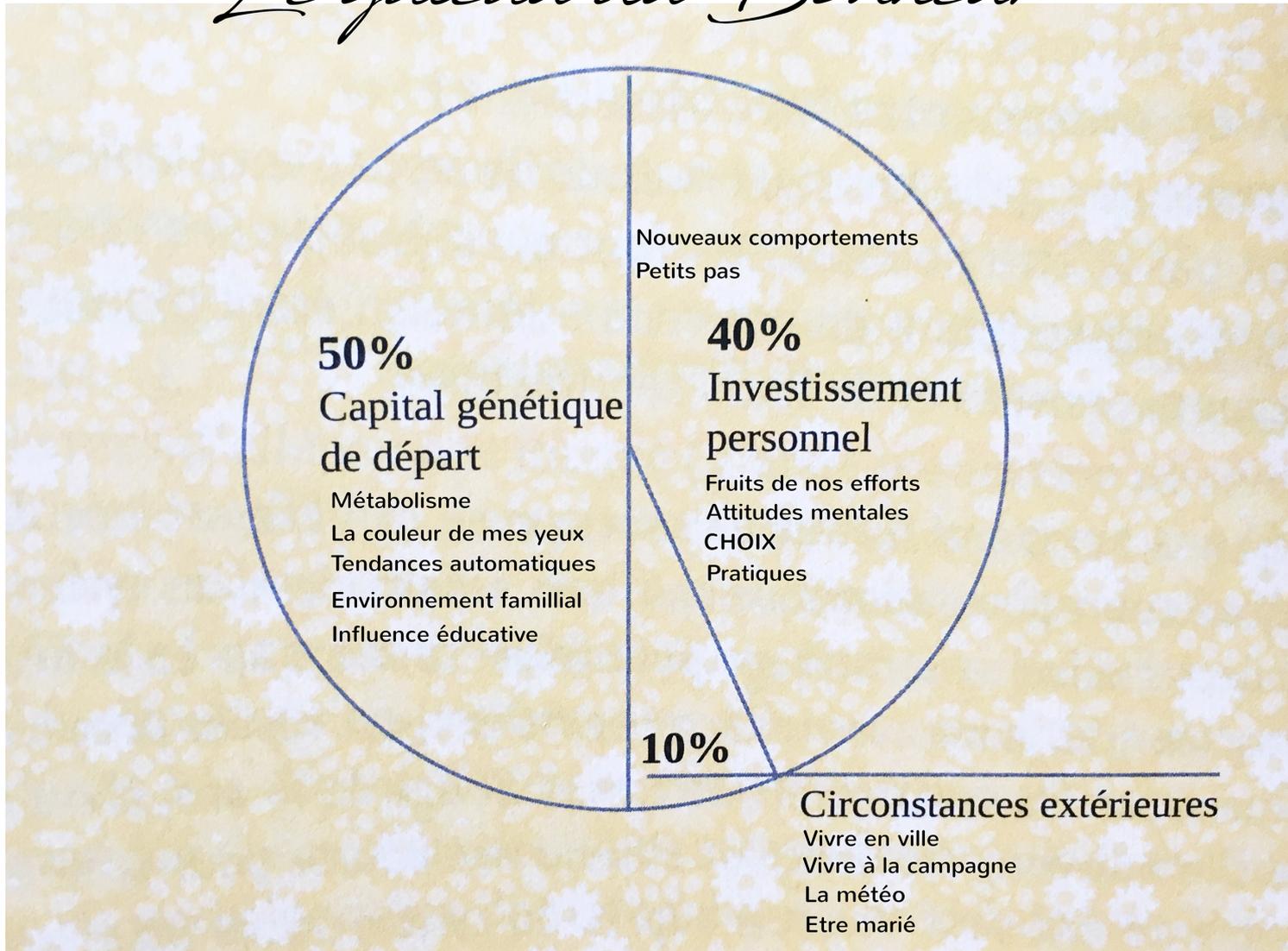


Florence Servan-Schreiber



Christophe André

Le gâteau du Bonheur



Qu'est ce qui détermine notre bonheur?

Je ne peux pas contrôler

Le passé

Ce que les autres pensent

Ce qui se passe à l'autre bout
du monde

Je peux contrôler

Mes paroles

Mes interprétations

L'importance que je donne aux choses

Où je porte mon attention

Mes réactions face aux émotions

Ce en quoi je crois

Ce que j'écoute

Ce que j'apprends de mes erreurs

Les aides que j'apporte

Ce que je fais

Découvrir et utiliser mes forces

Prendre soin de moi

Mes efforts

Les accidents

**Les jugements
d'autrui**

Les choix des autres

Le bruit ambiant

La météo

Les émotions des autres

Mes goûts

Les 5 Piliers de la Psychologie Positive

LES EMOTIONS POSITIVES

Muscler son intelligence émotionnelle

L'ENGAGEMENT

Développer son esprit de coopération

LE SENS ET LE BUT DE LA VIE

Apprendre à se connaître et répondre à ses besoins

LES ACCOMPLISSEMENTS

Réaliser son évolution

LES RELATIONS HUMAINES

Savoir communiquer & faire preuve d'empathie

Vos expériences sur le Stress à l'aide d'un questionnaire

Les déclencheurs?

Les réactions physiologiques?

Les comportements réactifs?

Les pensées?

Les émotions?

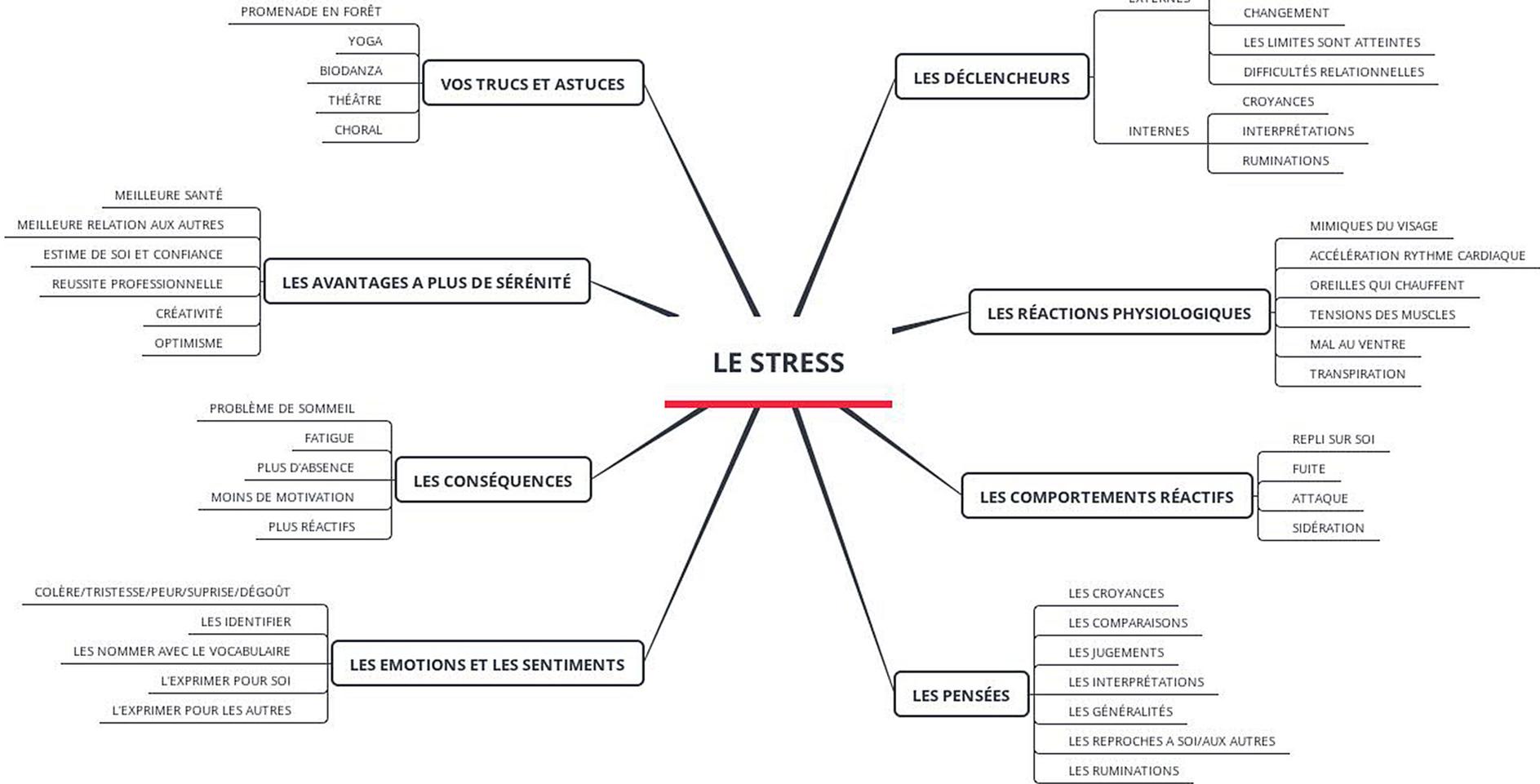
Les conséquences sur son travail?

**Les avantages à une meilleure
gestion du stress?**

Mise en commun et échanges



LA CARTE MENTALE DU STRESS



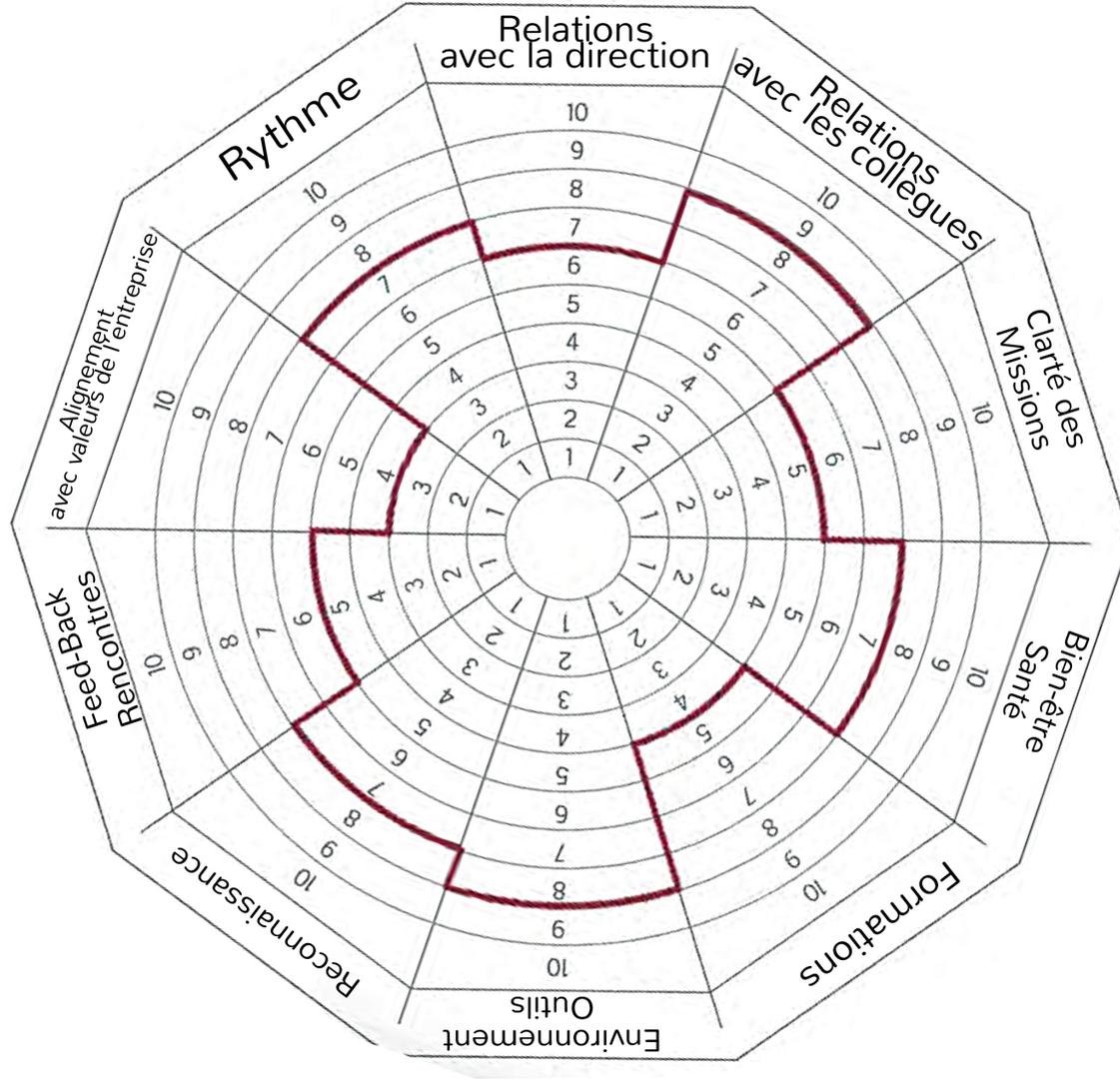


Faire le plein d'émotions positives





La Roue des Domaines de vie au Travail





Objectif Smart

Garder le CAP !

S comme SPÉCIFIQUE : Le plus précis possible.

Exemple : « je veux apprendre à jouer de la guitare » TRES BIEN donc
Combien de cours par semaine? Achat d'une guitare?

M comme MESURABLE : Pouvoir vérifier si le résultat est atteint et se fixer un objectif mesurable.

Exemple : jouer de la guitare 15mm par jour.

A comme ACCESSIBLE : Pas à Pas et une question de bon sens.

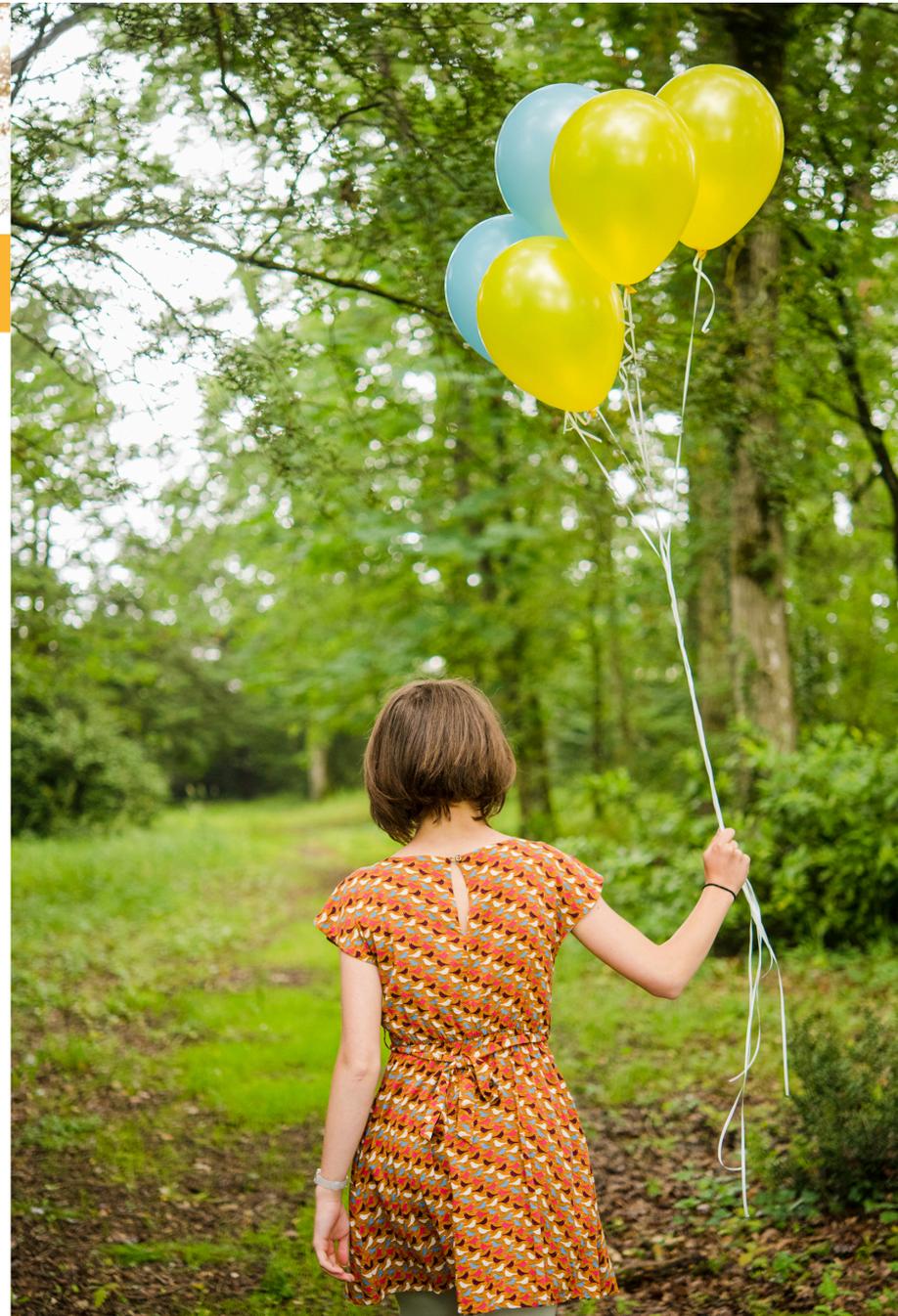
Exemple : Devenir guitariste en 15 jours, Possible?

R comme RÉALISTE : Prendre le temps et persévérer pour garder la motivation.

Exemple : Intégrer le groupe de Rock les Rolling Stones dans 1 an.
TOUT est possible...soyez patient !

T comme TEMPS : Se fixer des dates. En fixant un cadre temporel, vous entretenez des rendez-vous avec des progrès visibles.

LE POURQUOI? En rapport avec ses valeurs, ses besoins, ses convictions personnelles...



Objectif Smart

Garder le CAP !

S comme SPÉCIFIQUE : Le plus précis possible.

M comme MESURABLE : Pouvoir vérifier si le résultat est atteint et se fixer un objectif mesurable.

A comme ACCESSIBLE : Pas à Pas et une question de bon sens.

R comme RÉALISTE : Prendre le temps et persévérer pour garder la motivation.

T comme TEMPS : Se fixer des dates. En fixant un cadre temporel, vous entretenez des rendez-vous avec des progrès visibles.

LE POURQUOI? En rapport avec ses valeurs, ses besoins, ses convictions personnelles...

PENSEZ-Y ! UN OBJECTIF ÉVASIF EST UN OBJECTIF QUI S'ÉVADE!



Chacun sa radio



Trucs et astuces

RESPIRATION X3

• Au lever

• Avant de tourner
clé de contact

• Avant de sortir
de la voiture

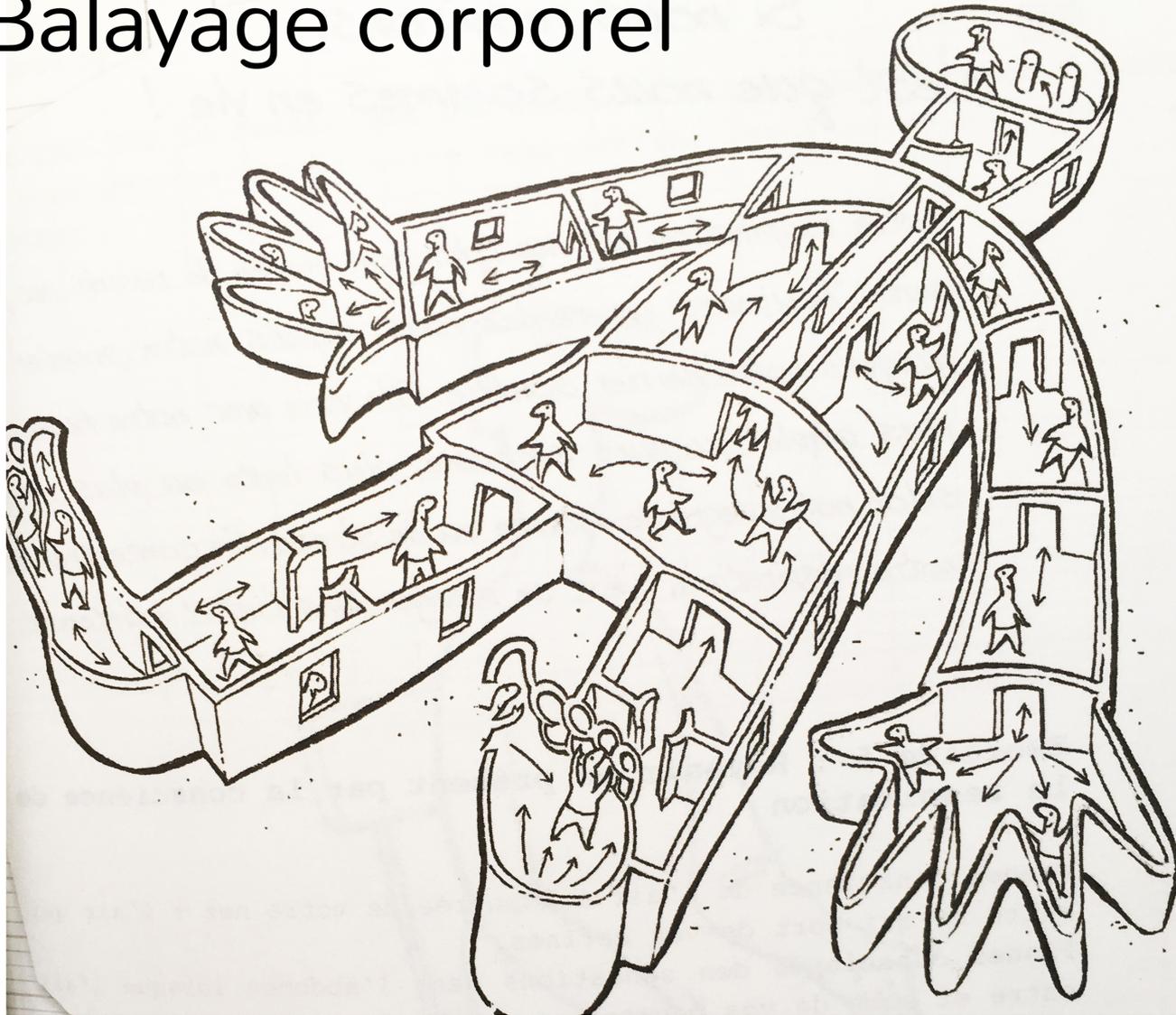
• Avant une réunion, un appel...

• Fil d'attente

• Cloche

• Avant de vous endormir

Le Balayage corporel



La Musique





PRATIQUE

avec JOIE & ENTHOUSIASME



Faire le test des forces de caractères



Noter 3 petits bonheurs par jour dans le cahier



Comment je me sens? Un moment dans la journée, le midi par exemple.

Quelles sentiments? Quel besoins satisfaits?

Ou quels besoins non satisfaits?



RELEVER DES DÉCLENCHEURS DE STRESS : Situation, événement, parole, observations...qui ont généré des émotions désagréables



Apporter Film (dvd) Livre ou texte positif



ECOUTER RADIO MENTAL