

FAVORISER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



AVEC LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Présentation de la journée

Qu'est-ce que la psychologie positive?

Les mécanismes du Stress

Les Emotions

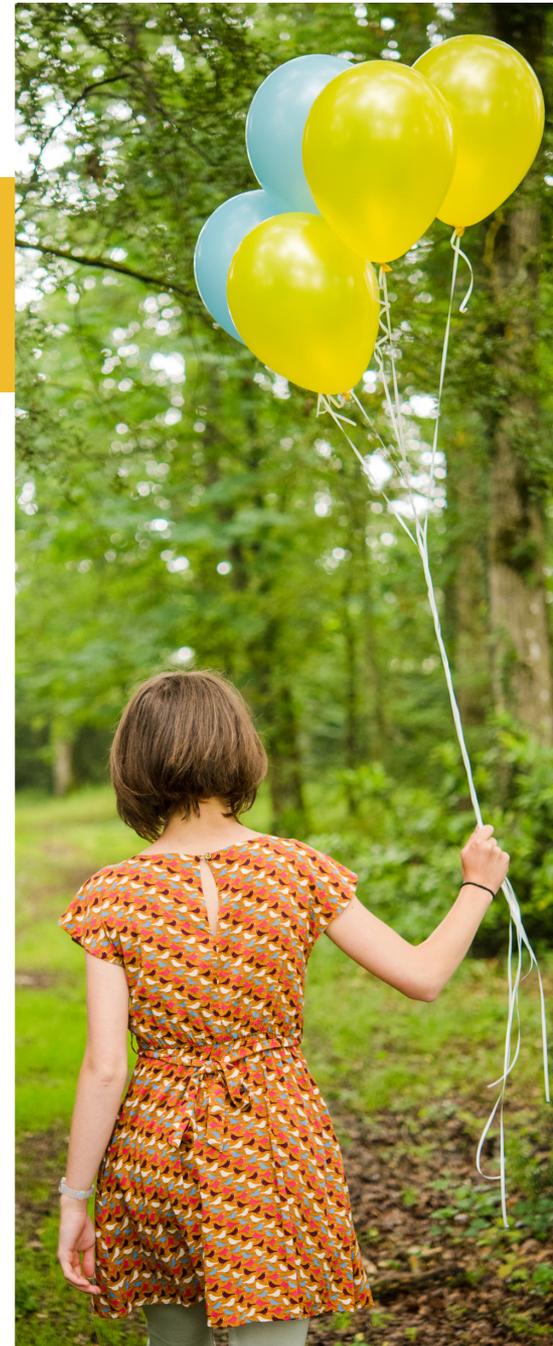
Le processus OSBD

Pour l'auto-empathie-l'expression authentique-la gratitude

La demande d'ACTION

Les pensées

Les outils de relaxation



Tutoiement & Prénom
Bienveillance

Confidentialité

Portable en mode Avion



Poser des questions???

Tolérance

Respect

Humour

Ecoute



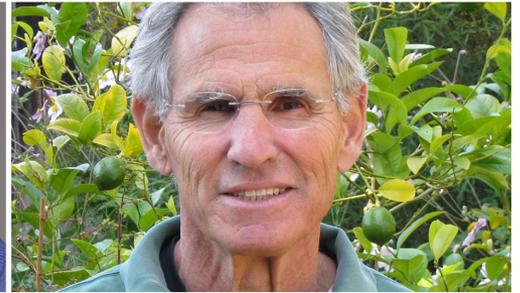
Thomas D'Ansembourg



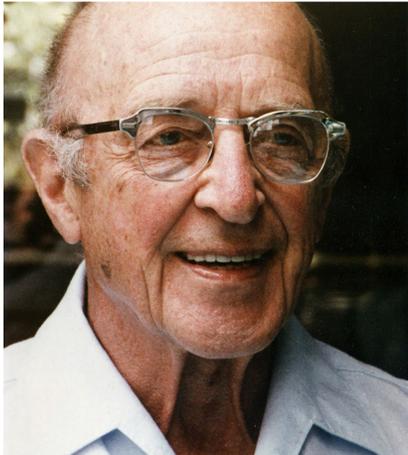
Abraham Maslow



Jacques Lecompte



Jon Kabat-Zinn



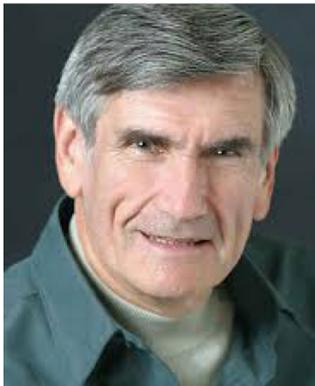
Carl Rogers



Martin Seligman



Tal Ben-Shahar



Marshall Rosenberg

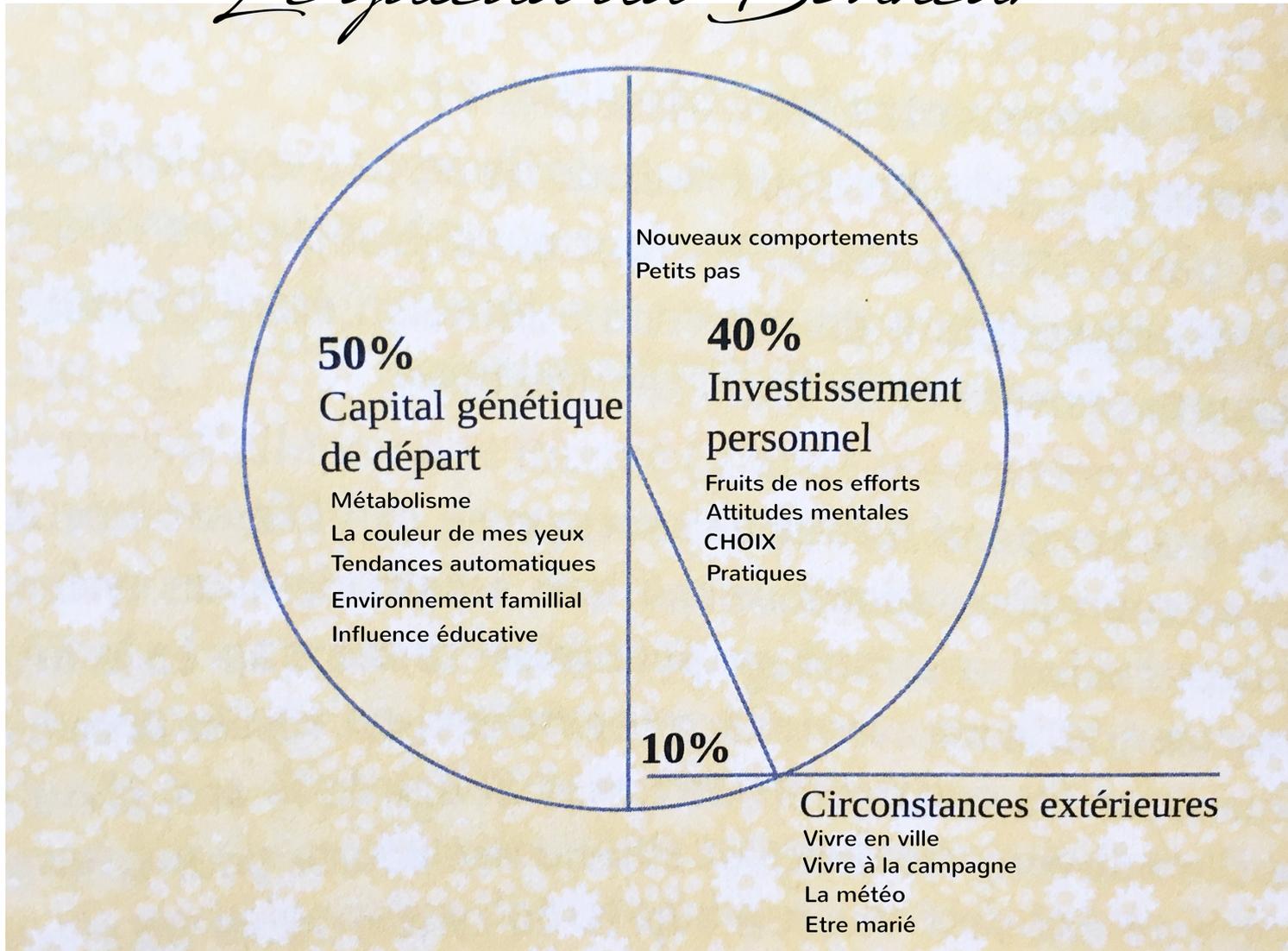


Florence Servan-Schreiber



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?

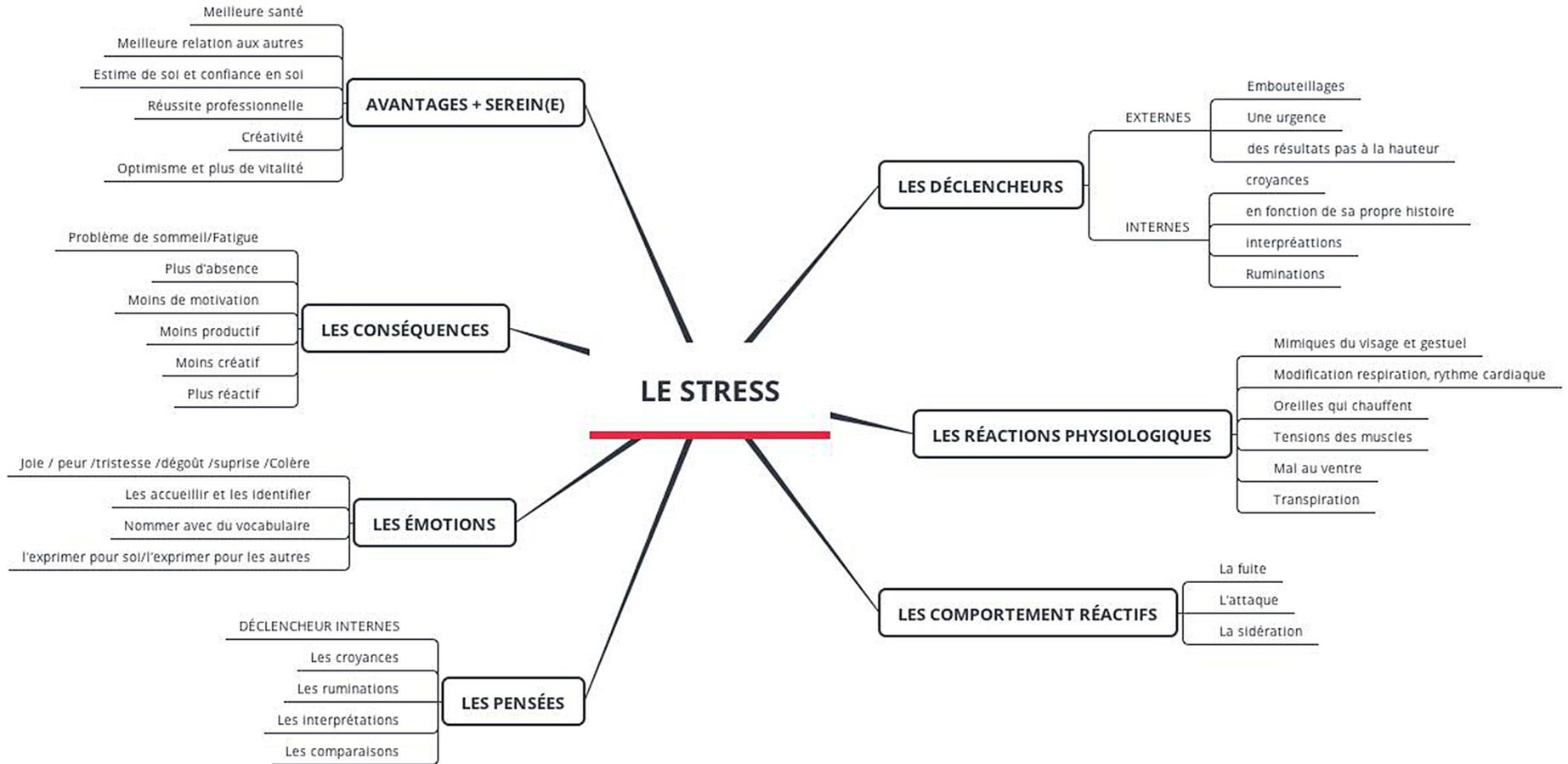
Les conséquences sur son travail?

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

Mise en commun et échanges



La carte mentale du Stress





Faire le plein d'émotions positives







L'expérience de L'observation

Tableau Auto-empathie



Je décris la situation le + simplement possible	J'accueille, je respire et laisse traverser les émotions	Je nommes les émotions désagréables	J'associe un besoin	Je réfléchis à une action à mettre en place pour combler mon besoin
Je prends ma voiture pour aller à Angers tôt le matin et il y a beaucoup de circulation	Je respire et je prends conscience de mes émotions	Je suis tendue, stressée, inquiète et anxieuse	Sécurité, respiration confiance	Je met de la musique zen dans le voiture, je respire tranquillement et m'auto-encourage en me parlant Je prend le train si c'est possible

Tableau OSBD



Auto-empathie
&
Expression
AUTHENTIQUE



Gratitude



Je décris la situation	J'accueille, je respire et laisse traverser les émotions	Quelles sensations? Je nommes les sentiments	J'associe un besoin	Je réfléchis à une action à mettre en place
Attention! Différence entre observations / Interprétations	Les 3 R Ralentir Respirer Ressentir	Sentiments désagréables	Besoins à HONORER	Demande à moi-même Faire une Demande à l'autre ou demande de Contact «qu'en penses-tu?»
Je décris les détails «Quand tu prend ton après-midi pour me conseiller pour mon futur entretien...»		Sentiments Agréables	BESOINS honorés	

OBSERVATION

SENTIMENTS
SENSATIONS

BESOIN

DEMANDE

POUR LA DEMANDE



Concrète

Réaliste

Au moment présent

Précise

Positive

Ouverte au dialogue (pour l'expression authentique)

Concrète

Réaliste

Au moment présent

Précise

Positive

Ouvert au dialogue

Est-ce que Je/tu serais d'accord?

Je suis prêt à accueillir un NON

DEMANDE D'ACTION

Quand? Comment?

Combien de fois?

Qui? Où?



Les 2 girafes

Ce que je pense

Le langage OSBD ça fait robot. C'est artificiel de parler comme ça.

« La girafe OSBD c'est la conscience derrière les mots que j'emploie. La girafe de rue c'est comment je l'exprime. »

Yoram Mozenon

Comment je le traduis

Quand je me dis que je suis obligé d'utiliser certains mots pour faire de la CNV, je me sens agacé et démotivé parce que j'ai besoin de liberté de choix et de connexion à moi. Je me fais la demande de le formuler.

Comment je le dis

J'aime m'exprimer avec les mots que je veux et qui ont du sens pour moi. Ça me fait me sentir libre et proche de moi.



Chacun sa radio







Trucs et astuces

RESPIRATION X3

• Au lever

• Avant de tourner
clé de contact

• Avant de sortir
de la voiture

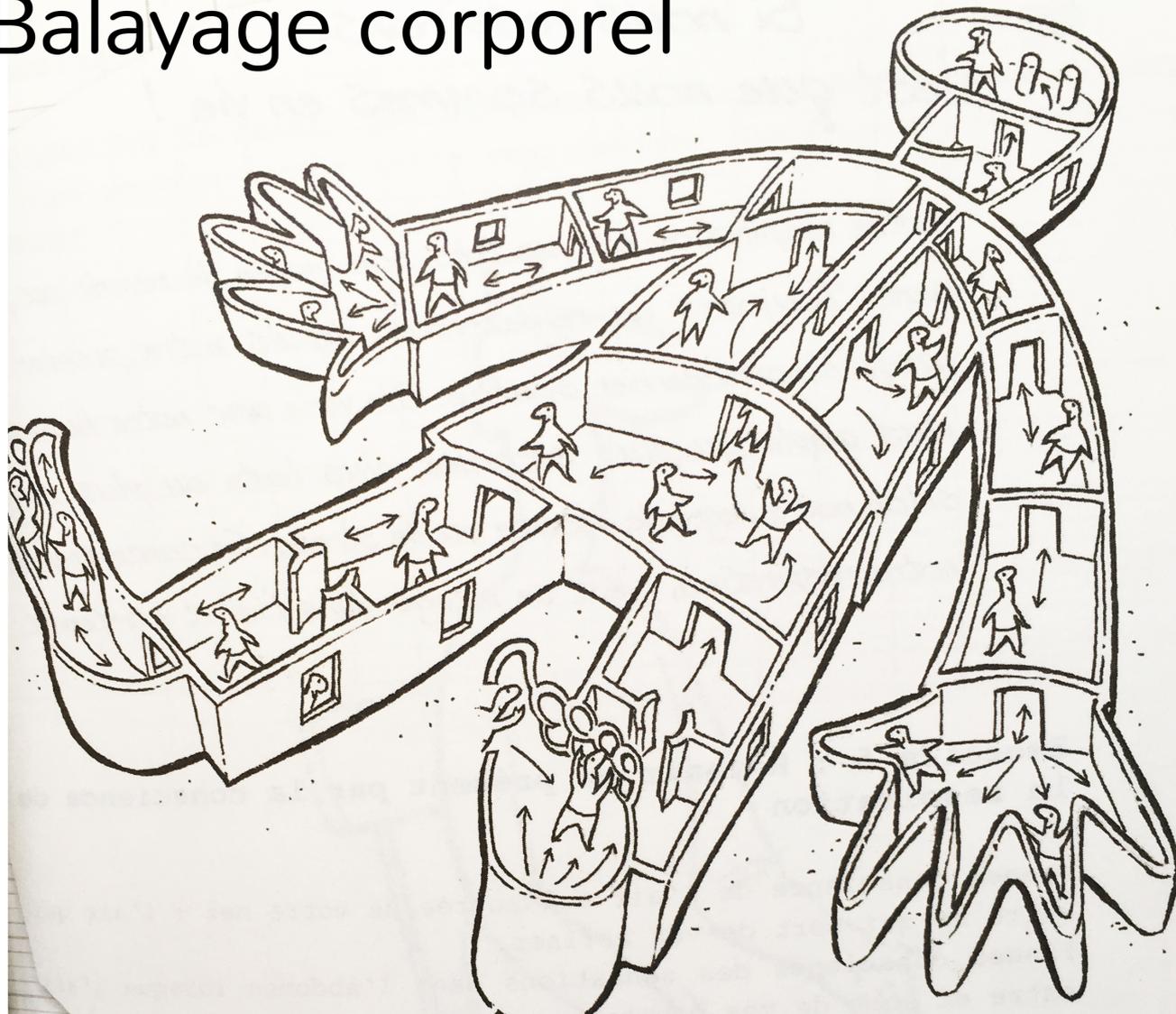
• Avant une réunion, un appel...

• Fil d'attente

• Cloche

• Avant de vous endormir

Le Balayage corporel



La Musique





RESSOURCES

Conférences (en vrai/sur Internet)

FACEBOOK Privé Cycle Soi

Livres / Documentaires / Films

Site / Blog

Carnet de Bord / Pdf / mp3

D'autres ateliers...



Tal
BEN-SHAHAR

CHOISIR SA VIE



Apprendre à
saisir sa chance



pocket

LA MÉTHODE
DU CÉLÈBRE
PROFESSEUR
DE BONHEUR
À HARVARD

FLORENCE SERVAN-SCHREIBER

POWER PÂTATE

VOUS AVEZ DES SUPER-POUVOIRS!
DETECTEZ-LES & UTILISEZ-LES!

MARABOUT

TAL
BEN-SHAHAR

L'APPRENTISSAGE DU BONHEUR



pocket

LE SPÉCIALISTE
MONDIAL
DE LA
PSYCHOLOGIE
POSITIVE

MARTIN SELIGMAN

VIVRE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE



Coup
de cœur
PSYCHOLOGES

Comment être heureux
au quotidien

pocket

FLORENCE SERVAN-SCHREIBER

3 RIFUS PAR JOUR

ET AUTRES RITUELS
RECOMMANDÉS PAR LA SCIENCE
POUR CULTIVER LE BONHEUR.

MARABOUT

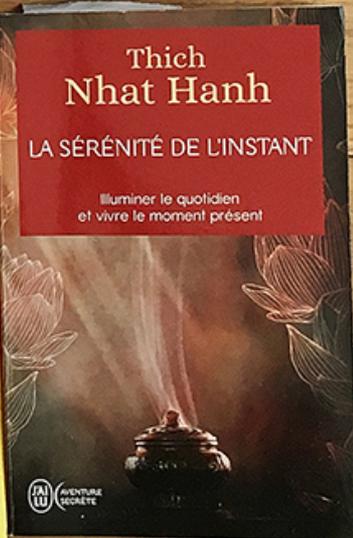
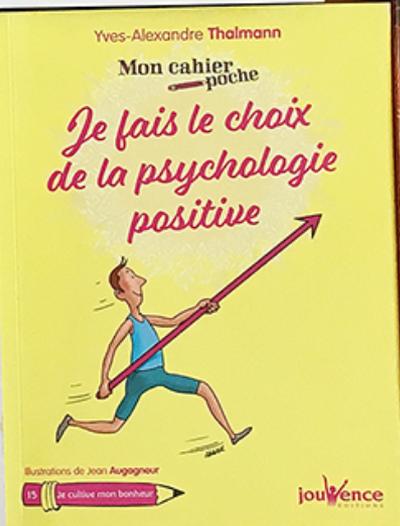
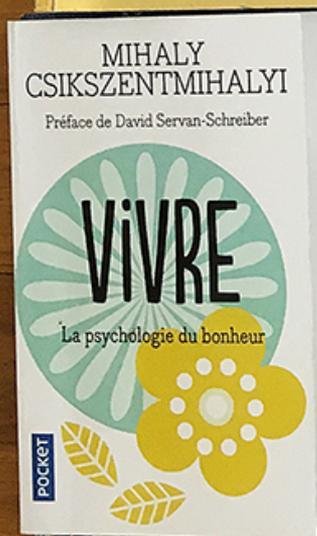
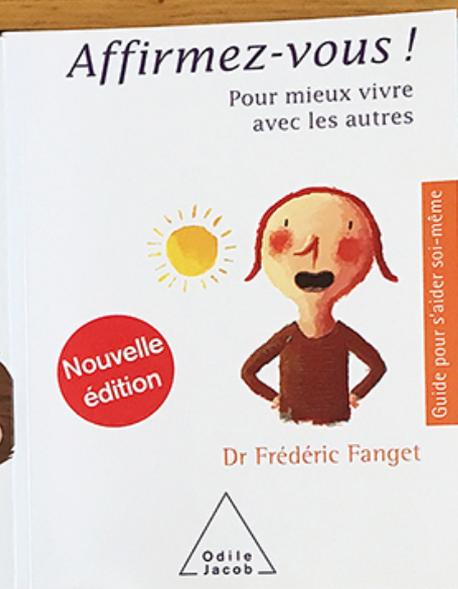
Christophe André

ET N'oublie pas d'être heureux

ABÉCÉDAIRE DE PSYCHOLOGIE POSITIVE



Odile
Jacob



*«La confiance de l'oiseau
n'est pas dans la branche
mais dans ses propres ailes.»*

