

# FAVORISER LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL



AVEC LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

2ème journée

Tutoiement & Prénom  
Bienveillance

Confidentialité

Portable en mode Avion



Poser des questions???

Tolérance

Respect

Humour

Ecoute

# *Le programme*

**S'exercer à l'écoute**

**Faire le point sur son SMART**

**Révéler ses forces de caractères**

**Identifier les obstacles à la communication**

**Partage sur la pratique**

**Pratiquer le processus OSBD**

**Ressources**

**Evaluations**



# Mettre ses oreilles de Girafe

Comment ça va pour de VRAI?





## Ecouter l'autre avec empathie Comment?

\* Reformuler de temps en temps  
J'énonce la situation (attention interprétation ou jugement)  
«Quand tu dis ... ou fais...»

\* Attention focalisée **sur les sentiments et les besoins**  
«Est-ce que tu te sens...» «Parce que tu aurais besoins de ...»

### \* Demande

J'invite l'autre à identifier comment il pourrait satisfaire davantage ses besoins..

\* La personne écoutée a accès à sa propre sagesse pour trouver les solutions

# Les Obstacles à l'écoute empathique



CONSEILLER

TU SAIS CE QUE TU DEVRAIS FAIRE...

S'APITOYER

OH MA PAUVRE !

CONSOLER-RASSURER

CE N'EST RIEN...  
ÇA VA S'ARRANGER!

RAMENER A SOI

C'EST COMME MOI...ET RACONTE SON HISTOIRE !

INTERPRÉTER

SI TU LE PREND COMME ÇA C'EST PARCE QUE...  
SI IL REPOND CECI C'EST PARCE QUE...

JUGER  
L'AUTRE PERSONNE

PRENDRE LE PARTI DE CELLE QUI PARLE

EVITER

BON! VIENS DONC ON VA SE FAIRE  
UN P'TIT RESTO

QUESTIONNER

CHERCHER A COMPRENDRE  
C'ÉTAIT OU? POURQUOI TU AS DIS ÇA?

NIER LES SENTIMENTS

TU NE DEVRAIS PAS LE PRENDRE COMME ÇA !



*Bilan  
Smart*

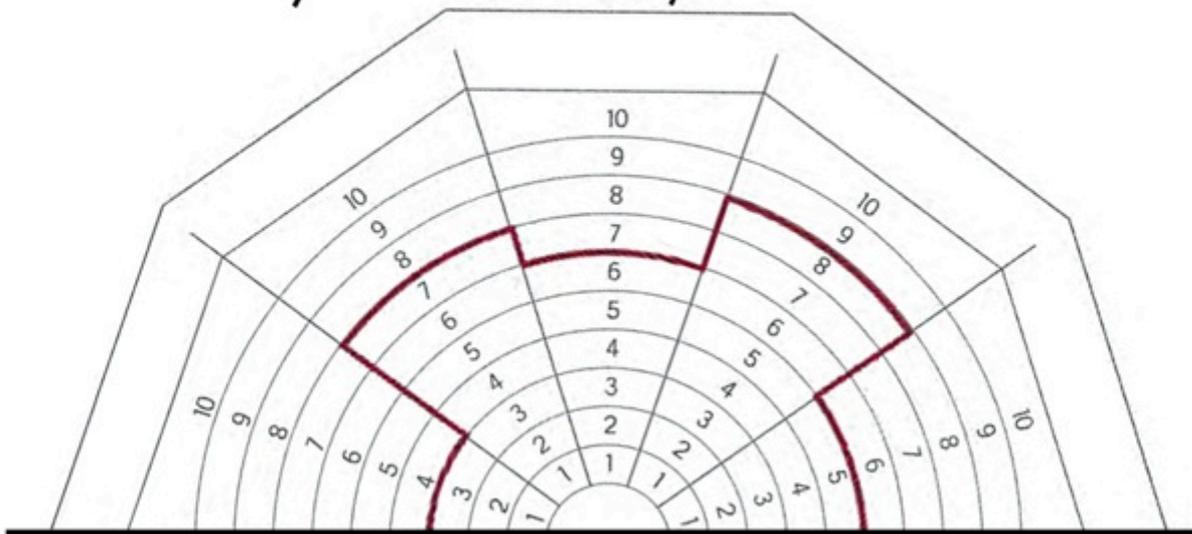
# Les 24 FORCES

Bravoure    Curiosité    **Equité**    Créativité  
Amour    **Humour**    Persévérance  
Maîtrise de soi    Pardon    **Générosité**  
Humilité    Citoyenneté    Gratitude  
Optimisme    Désir d'apprendre  
Discrétion    **Authenticité**

Spiritualité    Sagesse    Intelligence Sociale  
Ouverture d'esprit    Leadership  
**Appréciation de la beauté**    Enthousiasme



# Faire le point sur ses forces de caractères



| FORCE DE CARACTÈRE               | QUELLE UTILISATION DE CETTE FORCE DANS LE QUOTIDIEN ? 2-3 situations | QUELLES ACTIVITÉS PERMETTENT D'UTILISER CETTE FORCE ? (travail, sport, dîner entre amis...) | QUELLES ÉMOTIONS ? QUELS BESOINS SATISFAITS ? |
|----------------------------------|--|---|---|
| Ex : Reconnaissance de la beauté | -Emerveillement nature   | - Course à pied, randonnée,   | - sereine, relaxée                            |
|                                  |  |   |   |
|                                  |  |   |   |
|                                  |  |   |   |
|                                  |  |   |   |
|                                  |  |   |   |



*L'expérience de L'observation*



J'ai le sentiment que tu...  
Je sens que tu...  
Je me sens bridé

*Les jugements masqués*



# WAKE-UP CALLS

Votre réveil matin quotidien  
pour booster votre vie

## LES OBSTACLES A LE COMMUNICATION

|   |   |
|---|---|
| JUGEMENTS                                       | Bien/Mal/Vrai/Faux  |
| INTERPRÉTATIONS                                 | J'ai le sentiment que...  |
| IMPRESSIONS                                     | J'ai l'impression que...  |
| COMPARAISONS                                    | Plus / moins /meilleur  |
| ETIQUETTES                                      | Je suis / Tu es / Ils sont<br>comme ceci ou comme ça!                 |
| GÉNÉRALISATION                                  | Toujours/ Jamais / Souvent  |
| DUALITÉ   | Oui-mais / Blanc -Noir  |
| REPROCHES                                       | Ma faute / ta faute   |
| MÉRITES   | Punition/ récompense  |
| DENI DE LA<br>RESPONSABILITÉS DE SES<br>ACTIONS | Il faut que/ je dois/tu dois /<br>C'est obligé                        |
| EXIGENCES                                       | Menace / Culpabilisation  |
| SACRIFICES                                      | Pour faire plaisir sans y<br>trouver soi-même une forme<br>de plaisir |

# PRATIQUE

avec JOIE & ENTHOUSIASME

Merci de vous connecter sur :  
<https://espacedespossibles.com/pratique-bien-etre/>



Faire le test des forces de caractères 🖐️



Noter 3 petits bonheurs par jour dans un cahier/carnet



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**

Contact : [charlotte@espacedespossibles.com](mailto:charlotte@espacedespossibles.com)

# - PENSEZ POSITIF -

...dites plutôt

La vie est un combat \_\_\_\_\_ La vie est une aventure  
Si seulement \_\_\_\_\_ La prochaine fois  
C'est affreux \_\_\_\_\_ C'est une bonne leçon  
Un échec \_\_\_\_\_ Un essai  
Une erreur \_\_\_\_\_ Une leçon  
Un obstacle \_\_\_\_\_ Un défi  
Une difficulté \_\_\_\_\_ Une opportunité  
Ça métonnerait que ça marche \_\_\_\_ Avec un peu de chance  
J'aimerais ça \_\_\_\_\_ Je veux  
Je suis trop vieux \_\_\_\_\_ J'ai de l'expérience  
Je vais encore échouer \_ Je me donne une autre chance  
Je suis incapable de faire ça \_\_\_\_ Comment puis-je réussir?  
Je vais essayer \_\_\_\_\_ Je vais réussir  
C'est trop difficile \_\_\_\_\_ C'est formateur  
Il n'y a pas de problèmes \_\_\_\_\_ C'est parti !  
C'est stressant \_\_\_\_\_ C'est stimulant  
C'est pas mal \_\_\_\_\_ C'est bien

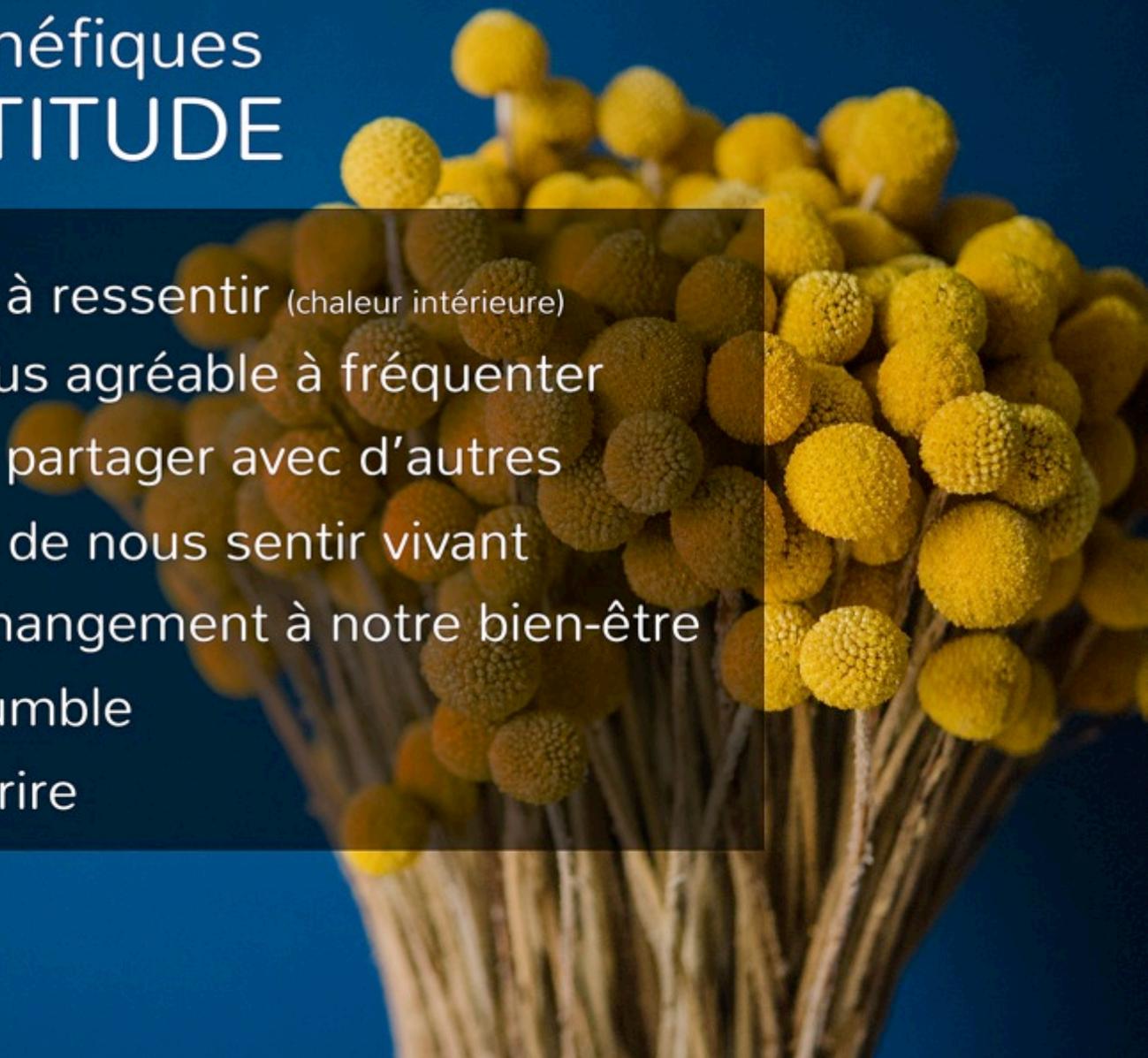
# Tableau OSBD



|  | OBSERVATIONS   | SENSATIONS<br>SENTIMENTS                           | BESOINS  | DEMANDE  |
|--|--|--|--|--|
| DESCRIPTION  | Je décris la situation de manière neutre :<br>l'événement, le stimulus<br><b>ATTENTION !</b><br>Différence entre<br>Interprétation et<br>Observation | Je nomme les sensations<br>Je nomme les sentiments | J'associe un BESOIN  | Je réfléchis à une action à mettre en place<br><b>CONCRÈTE</b><br><b>RÉALISTE</b><br><b>POSITIVE</b><br><b>OUVERTE</b> au dialogue   |
| AUTO-EMPATHIE<br>OU<br>AUTO-EMPATHIE<br>+<br>EXPRESSION<br>AUTHENTIQUE | « Lorsque je vois »<br>« Lorsque j'entend »  | Sentiments désagréables<br>« je me sens »          | Besoins à SATISFAIRE<br>« Parce que j'ai besoin de ... »             | Demande à soi-même<br><br>Demande à l'autre<br><b>ATTENTION</b> aux exigences<br>Ou<br>Demande de connexion<br>« Qu'en penses-tu ? » |
| GRATITUDE  | Je décris les faits<br>« Quand je vois, j'entend... »  | Sentiments agréables<br>« je me sens »             | Besoins satisfaits<br>« Cela a satisfait chez moi (mes besoins)... » | Demande de connexion<br>« ça te fait quoi quand je te dis ça ? »   |

# Les effets bénéfiques de la GRATITUDE

- Elle est agréable à ressentir (chaleur intérieure)
- Elle nous rend plus agréable à fréquenter
- Elle nous incite à partager avec d'autres
- Elle nous permet de nous sentir vivant
- Elle apporte du changement à notre bien-être
- Elle nous rend humble
- Elle nous fait sourire



# 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.





*Visualisation Positive*

# *Evaluations*



# RESSOURCES

Conférences (en vrai/sur Internet)

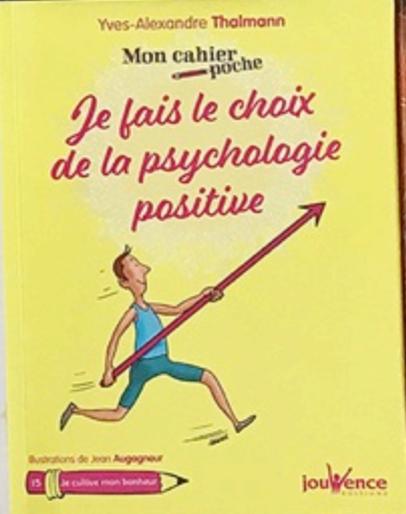
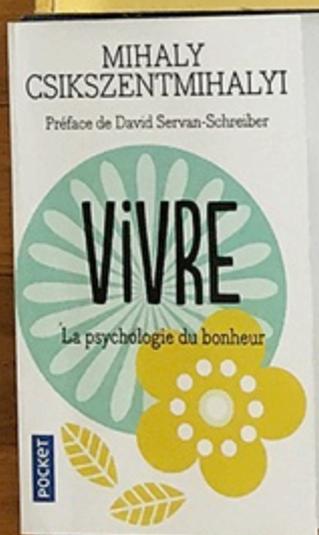
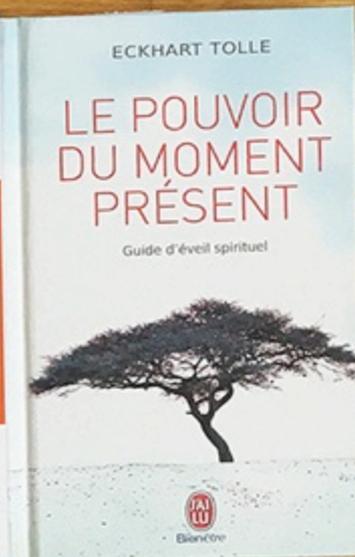
FACEBOOK Privé Cycle Soi

Livres / Documentaires / Films

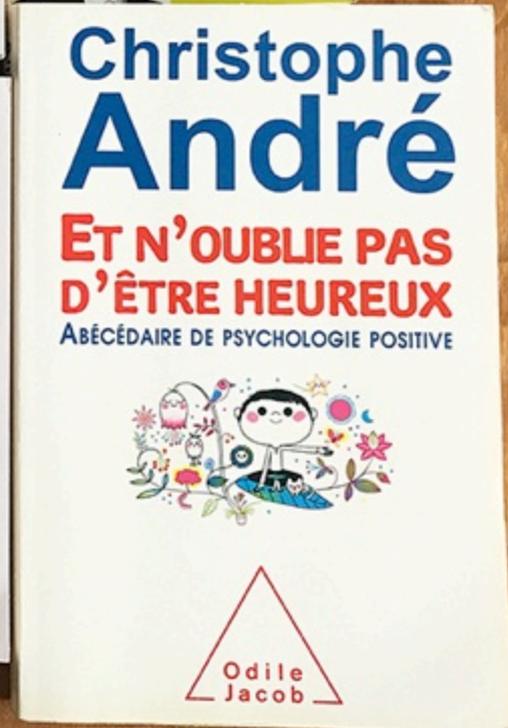
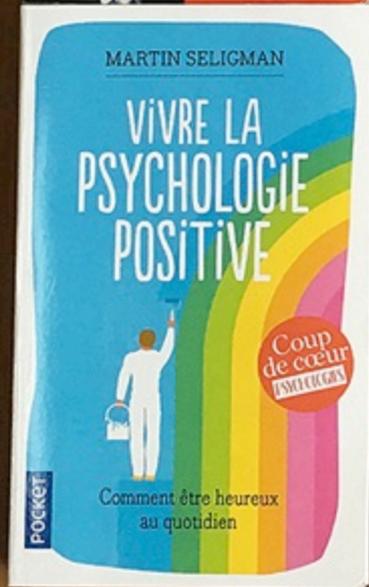
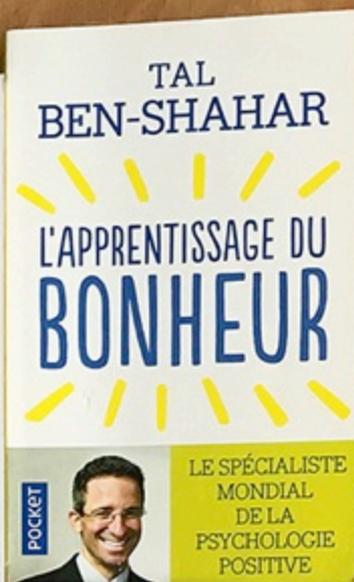
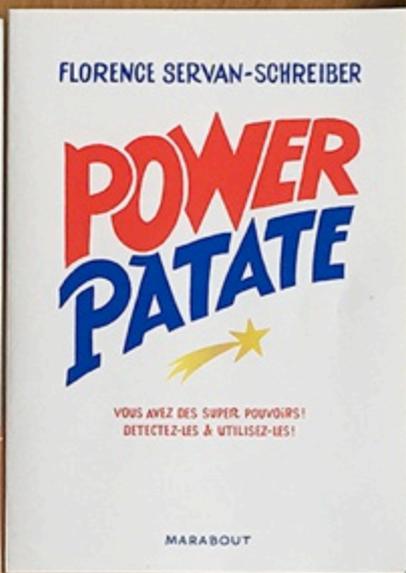
Site / Blog

Carnet de Bord / Pdf / mp3

D'autres ateliers...







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

