



# DEPLOYER L'INTELLIGENCE DU BONHEUR

## 2 journées

La meilleure méthode de libération du potentiel des ressources humaines\*

EQUIPE HEUREUSE = ENTREPRISE PERFORMANTE \*

\* démontré par les neurosciences, la psychologie positive et les success stories

# LES OUTILS DE CETTE FORMATION VOUS FONT DÉCOUVRIR COMMENT...

*Cliquez & Découvrez*

LA MEILLEURE  
MÉTHODE  
DURABLE\*  
D'AUTO-  
MOTIVATION  
[\*En savoir plus\*](#)

Comprendre  
son cerveau

Reprendre la  
responsabilité  
de son  
Bonheur au  
Travail

Devenir le  
changement  
souhaité

Reprendre les  
commandes  
de ses  
émotions,  
pensées et  
comportements

Redéployer  
son plein  
potentiel en  
équipe

Capitaliser sur  
ses forces

Faire rayonner  
l'entreprise

Pacifier sa  
relation à soi  
et aux autres

Redevenir  
Heureux et  
Bienveillant

# LA FORMATION JOUR PAR JOUR



## JO UR 1

### Nettoyer le terrain et semer les graines

Inclus des propositions d'exercices entre le jour 1 et 2.



#### > Contenu / Bénéfices

Comprendre ce qui rend vraiment Heureux personnellement et professionnellement

Identifier les **résistances au Bonheur** au travail, chez soi et chez les autres et commencer à les dissoudre

Choisir son mode de neuromanagement de soi et de l'équipe: cerveau automatique vs **cerveau adaptatif**

Sortir de la peur, de la colère et de l'abattement pour se ré-ouvrir au **positif** et aux **solutions**

Retrouver son plein potentiel par la méthode O.C.S.O.® incluant la **pleine conscience** du moment présent

Changer sa perception et choisir les  **croyances** qui aident: enquête appréciative

#### > Méthodologie / Activités

Compréhension de sa propre définition du Bonheur par l'auto-questionnement, l'échange et le partage de résultats de l'étude scientifique du bonheur (psychologie positive)

Jeu « L'échelle du Bonheur »

Application des outils les plus modernes de gestion mentale pour développer sa paix intérieure (Neuro-comportementalisme)

Partage des émotions désagréables afin de les dissoudre. Les ignorer (« positive attitude ») n'est pas recommandé dans cette formation

Entraînement à l'observation des émotions, des pensées et des symptômes physiques de tensions et détentes.

Jeu de perception, vidéos de jugement et questionnaire afin de s'équiper pour cultiver le bonheur individuel et collectif au quotidien

# LA FORMATION JOUR PAR JOUR



## JOUR 2

### Apprendre à arroser le potager

Idéalement séparé d'au moins une semaine.



#### > Contenu / Bénéfices

Échange & analyse de situations vécues comme stressantes ou épanouissantes

Identification des **vrais besoins**

Développement de **l'estime de soi**

Mieux se connaître et **comprendre les autres**

Cultiver ses relations heureuses et l'esprit d'équipe. S'unir autour d'un objectif commun : l'entreprise heureuse

Implémentation de **la gratitude** et rituels de maintien de la paix intérieure et extérieure

#### > Méthodologie / Activités

Partage des expériences tentées depuis le premier jour et conseils. Découverte de l'équation du Bonheur

Arrêter de chercher le Bonheur à l'extérieur et satisfaire ses vrais besoins : Expérimentation de nombreux outils dont la respiration et la méditation

Important travail sur la prise en main de son estime, voir l'amour de soi afin de développer la confiance en soi, en l'autre et dans la vie.

Ennéagramme : présentation des 9 profils de motivation, 9 excès, 9 phrases clés pour être heureux et 9 propositions à compléter pour s'épanouir plus.

Découvrir les valeurs communes et co-construire son entreprise heureuse et les actions à mettre en place.

Vidéos inspirantes et techniques d'ancrage pour augmenter l'impact de la formation

***Nos formateurs tiennent à votre disposition une bonne trentaine de séquences, d'outils et de trucs & astuces qui seront choisis lors de chaque module en fonction des échanges et des attentes des participants***