



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 FORMATIONS 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



JOUR 1

Nettoyer le terrain et semer les graines

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



> Contenu / Bénéfices	> Méthodologie / Activités
Comprendre ce qui rend vraiment Heureux personnellement et professionnellement	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)
Identifier les résistances au Bonheur au travail, chez soi et chez les autres et commencer à les dissoudre	Jeu « L'échelle du Bonheur »
Choisir son mode de neuromanagement de soi et de l'équipe: cerveau automatique vs cerveau adaptatif	Application des outils les plus modernes de gestion mental pour développer sa paix intérieure (Neuro-comportementalisme)
Sortir de la peur, de la colère et de l'abattement pour se ré-ouvrir au positif et aux solutions	Partage des émotions désagréables afin de les dissoudre. Les ignorer (« positive attitude ») n'est pas recommandé dans cette formation
Retrouver son plein potentiel par la méthode O.C.S.O.® incluant la pleine conscience du moment présent	Entraînement à l'observation des émotions, des pensées et des symptômes physiques de tensions et détentes.
Changer sa perception et choisir les croynances qui aident: enquête appréciative	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