

Série de webinaires

**DONNER DU SENS ET DE L'ÉNERGIE
À NOTRE ENGAGEMENT PROFESSIONNEL**



Jeudi 23 avril (11h-12h)

Programmer et cultiver sa bonne humeur

Restez en ligne, le direct va bientôt commencer !

www.adeoconseil.com

Une série de 4 webinaires pour prendre soin de soi, et ainsi, prendre soin des autres

Jeudi 23 avril *Programmer et cultiver notre bonne humeur*

Jeudi 7 mai *Faire alliance avec notre cerveau (plutôt que nous laisser piéger par lui)*

Mercredi 20 mai *Mieux nous aligner à nous même pour améliorer notre bien-être*

Jeudi 4 juin *Goûtez le meilleur de la relation à l'autre*

Pourquoi ce webinar ?

*« La lumière existe dans
l'obscurité ; ne voyez pas
avec une vision obscure »*

Koan zen



Déroulé

- Quelques apports conceptuels
- Des exercices pour développer son bien-être
- Questions / Réponses

La météo du jour

- *Parvenez-vous à identifier les émotions que vous traversez actuellement ?*
- *Resentez-vous un état général de bien-être supérieur à l'avant confinement ?*
- *Eprouvez-vous des difficultés à « garder le moral » ?*

Quelles émotions nous traversent ?



Emotion positive

Situation agréable

Attitude active

Se développe et se cultive

Emotion négative

Situation dangereuse

Attitude passive et réactive

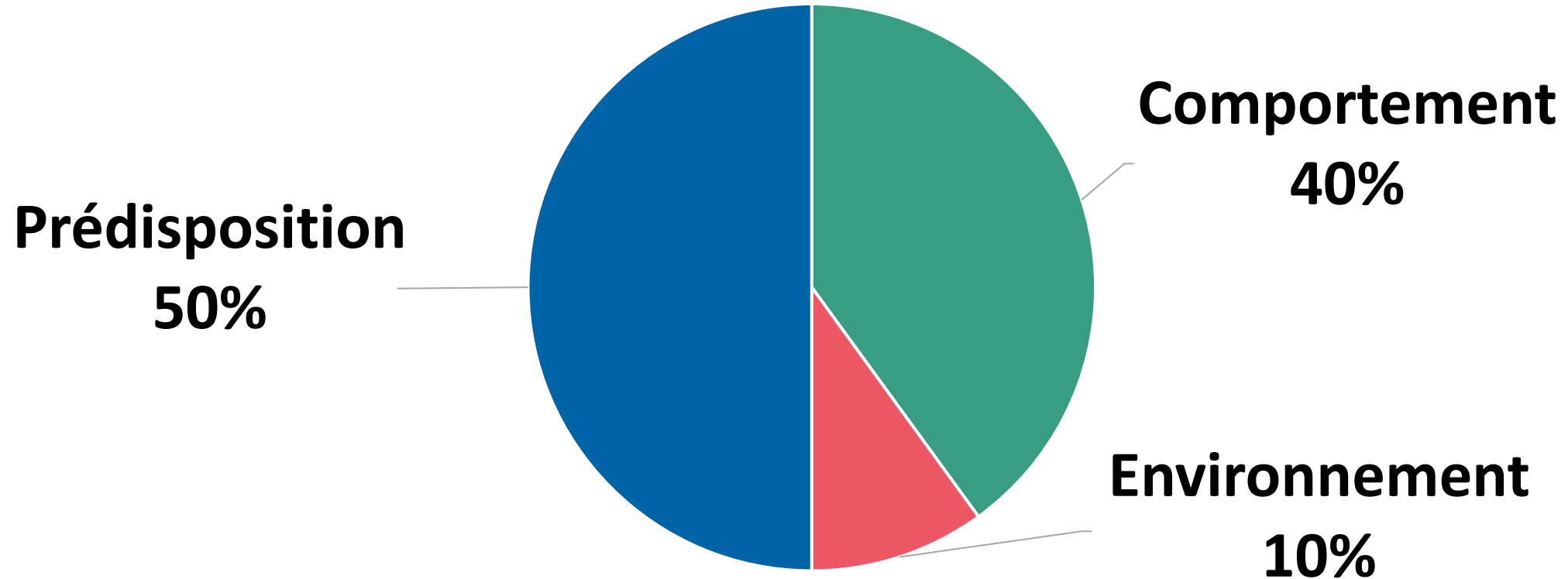
Se déploie naturellement



Votre prédisposition au bien-être

- *Pensez-vous pouvoir influencer sur votre vie professionnelle ?*
- *Ressentez-vous des élans de gratitude régulièrement ?*
- *Ressentez-vous de l'enthousiasme quand débute votre journée de travail ?*

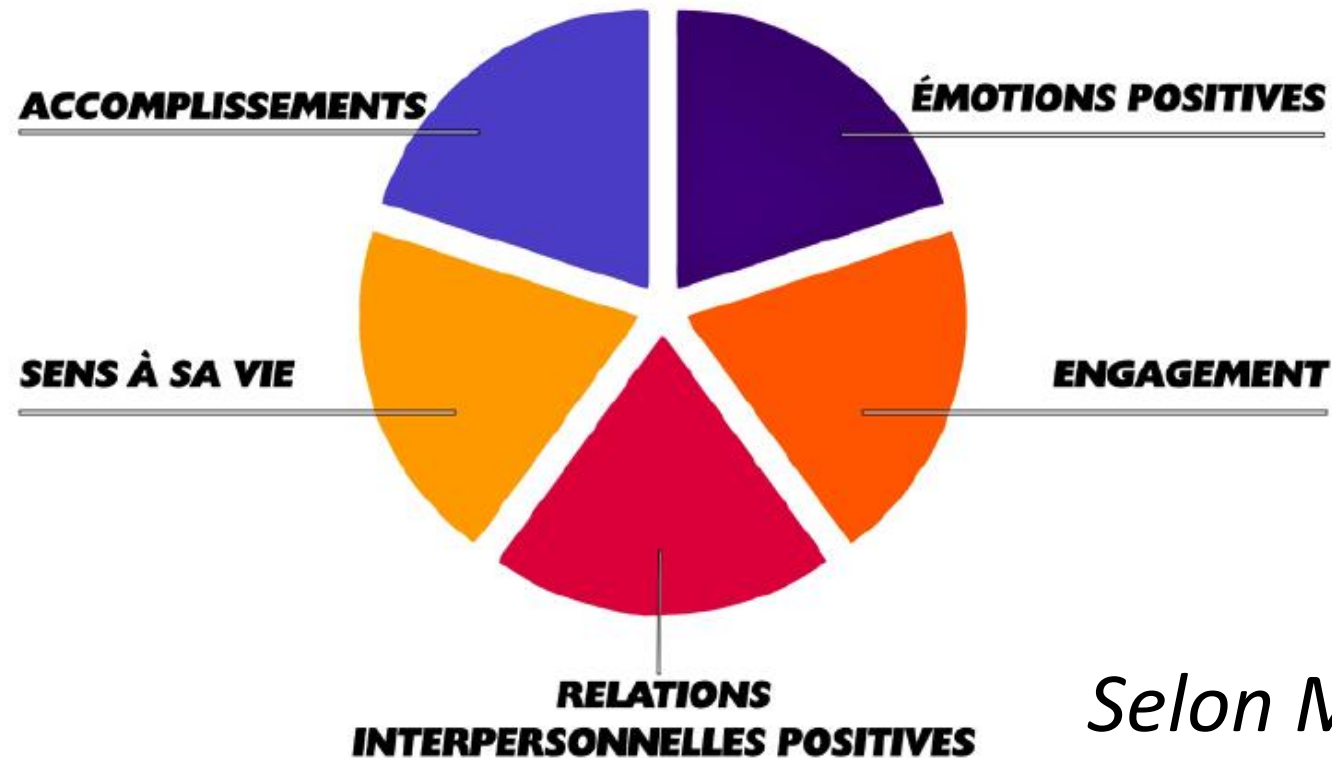
Quel potentiel d'action avons-nous ?



Selon Sonja Lyubomirsky

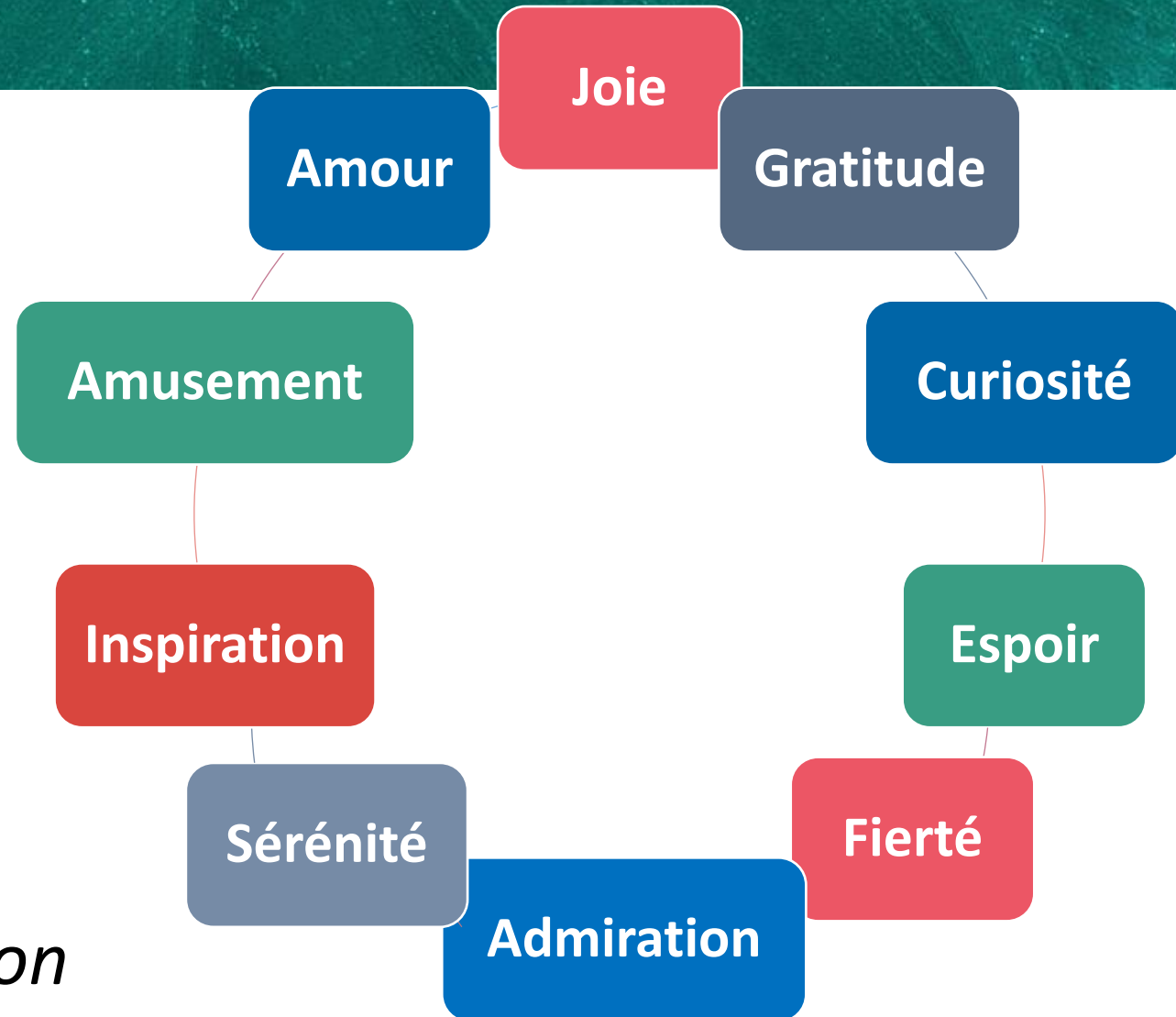
Les cinq leviers du bien-être

MODÈLE PERMA



Selon Martin Seligman

Les dix émotions positives les plus puissantes



Selon Barbara Fredrickson

Etirements, respiration, méditation...



*« S'aimer soi-même est
le début d'une histoire
d'amour qui durera
toute une vie »*

Oscar Wilde

La minute heureuse

*« La joie de vivre est une
émotion contagieuse »*

*Esward D. Wynot
(Historien)*



Le cadeau mal emballé



« Si vous vivez un moment difficile, ne blâmez pas la vie. Vous êtes juste en train de devenir plus fort »

Gandhi

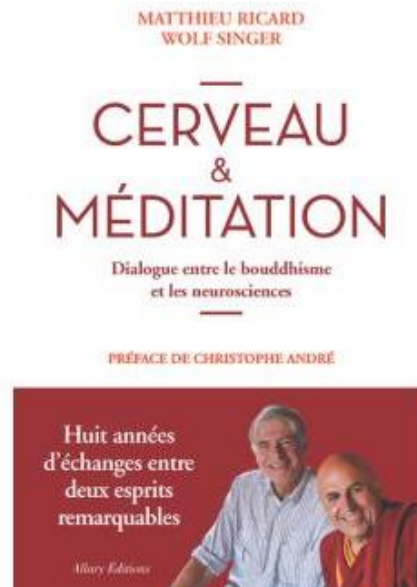
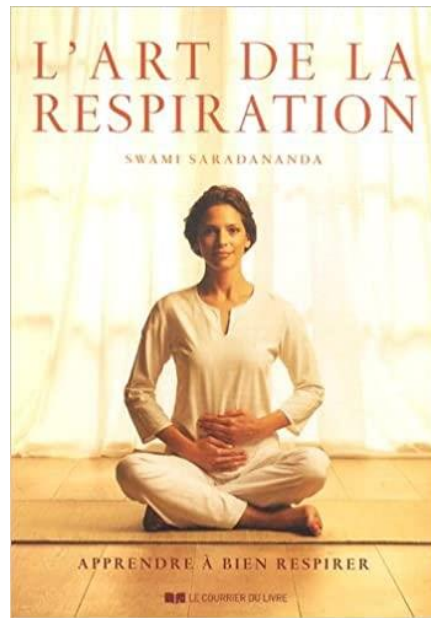
Les trois grâces

« La gratitude peut transformer votre routine en jours de fête »

William Arthur Ward



Bibliographie



Questions / Réponses



« Pour mettre fin à cet épuisant aveuglement, nous devons faire silence et plonger dans nos profondeurs, là où se trouve déposé délicatement notre joyau originel, le calme naturel inaltérable de notre essence »

Ludivine Santana-Guéry

Merci de nous avoir suivis !

The logo for Adeo, featuring the word "Adeo" in a stylized, red, cursive font.

17 rue Jean Moulin
94300 Vincennes

Ce webinaire a été animé par

Jérôme ODDON oddon@adeoconseil.com

et Tifenn LE BRAZIDEC t.lebrazidec@adeoconseil.com

du cabinet Adeo Conseil

Jeudi 7 mai

Prochain rdv

Faire alliance avec notre cerveau

(et ne pas se laisser piéger par lui)

www.adeoconseil.com