

Série de webinaires

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



Mercredi 20 mai (11h-12h)

**Mieux nous aligner avec nous même
pour améliorer notre bien-être**

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*

Mieux nous connaître

Sondage

1

Diriez-vous que votre travail est le principal lieu de votre réalisation personnelle ?

2

Souhaiteriez-vous pouvoir vous épanouir davantage dans votre travail ?

3

Pour pouvoir vous épanouir pleinement au travail, que souhaiteriez vous voir changer en premier lieu ?

Avons-nous la possibilité de prendre la main sur notre bien-être ?

*« Cela ne fait aucun sens
d'embaucher des gens
intelligents puis de leur
dire ce qu'ils doivent
faire »
Steve Jobs*

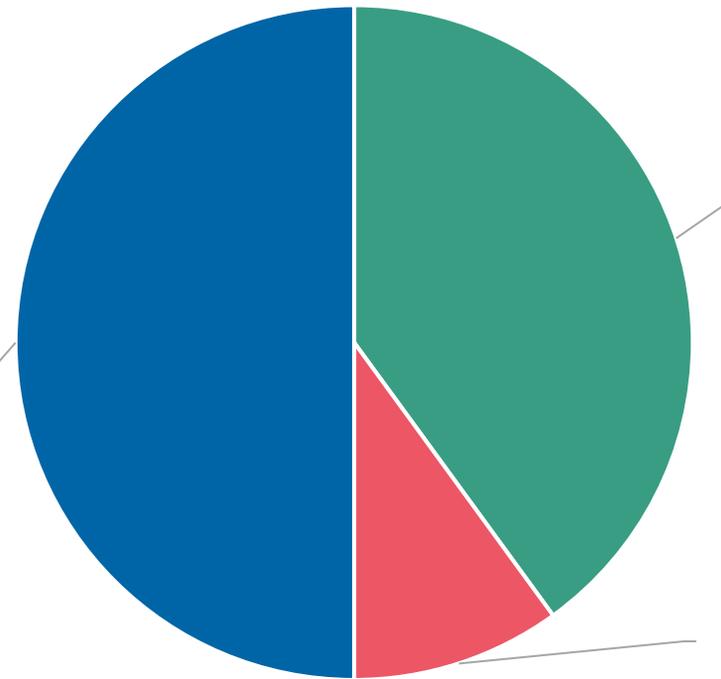


Quelle marge de manœuvre avons-nous ?

« Ce n'est pas le vent qui décide de votre destination. C'est l'orientation que vous donnez à votre voile »

Jim Rohn

**Prédisposition
50%**



**Comportement
40%**

**Environnement
10%**

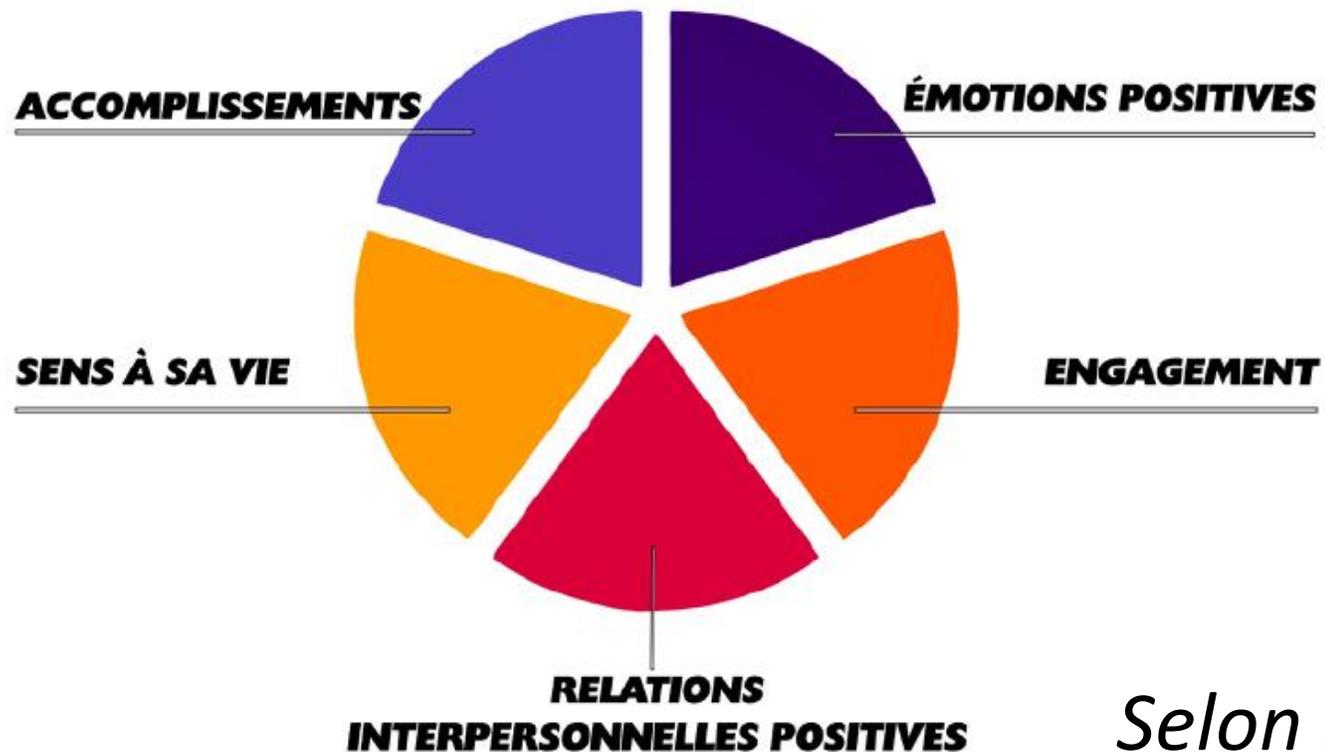
Prendre notre vie en main ! Oui mais comment ?

*« Le temps qui nous reste à
vivre est plus important que
toutes les années écoulées »
Léon Tolstoï*

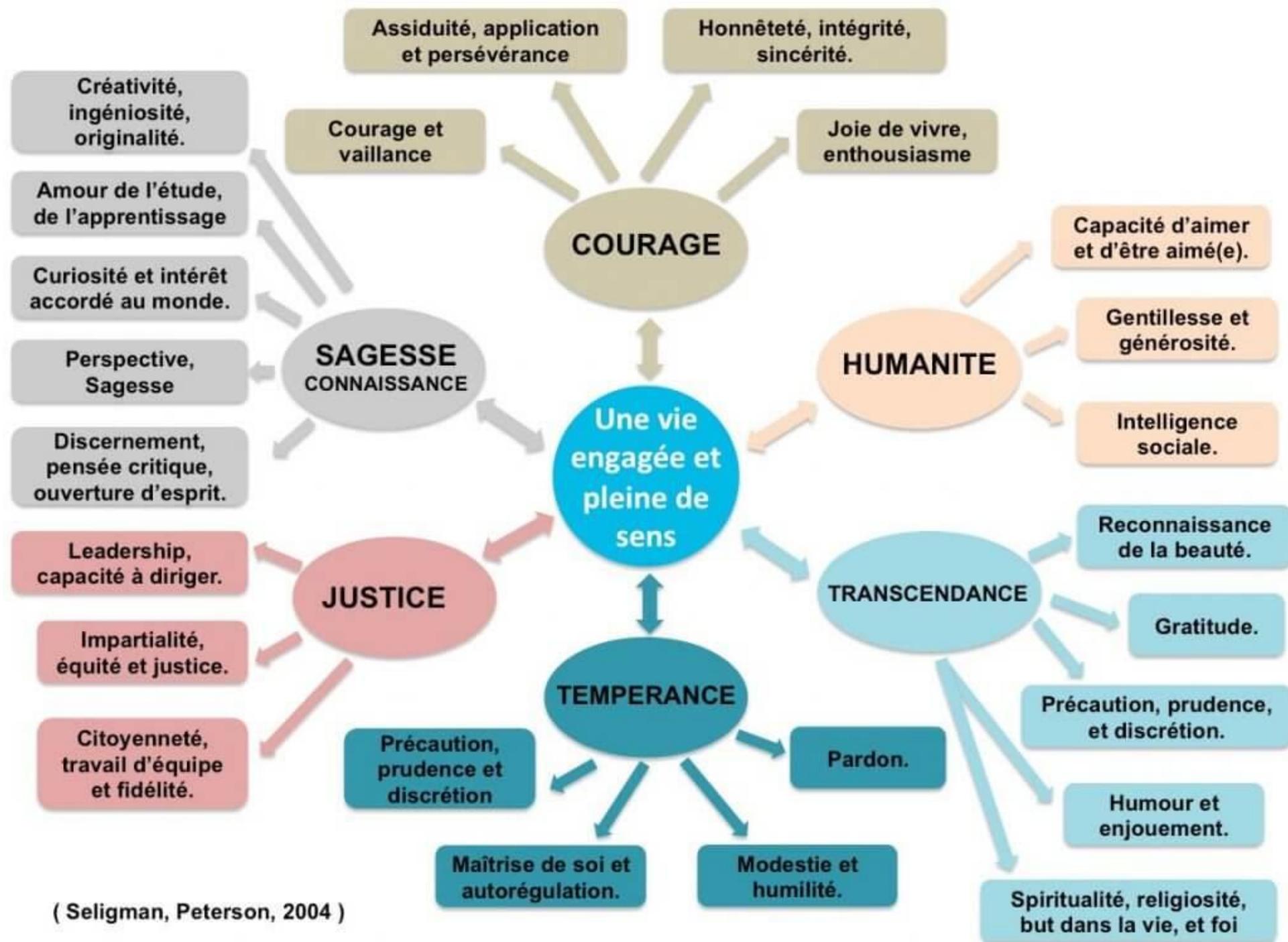


Les cinq leviers du bien-être

MODÈLE PERMA

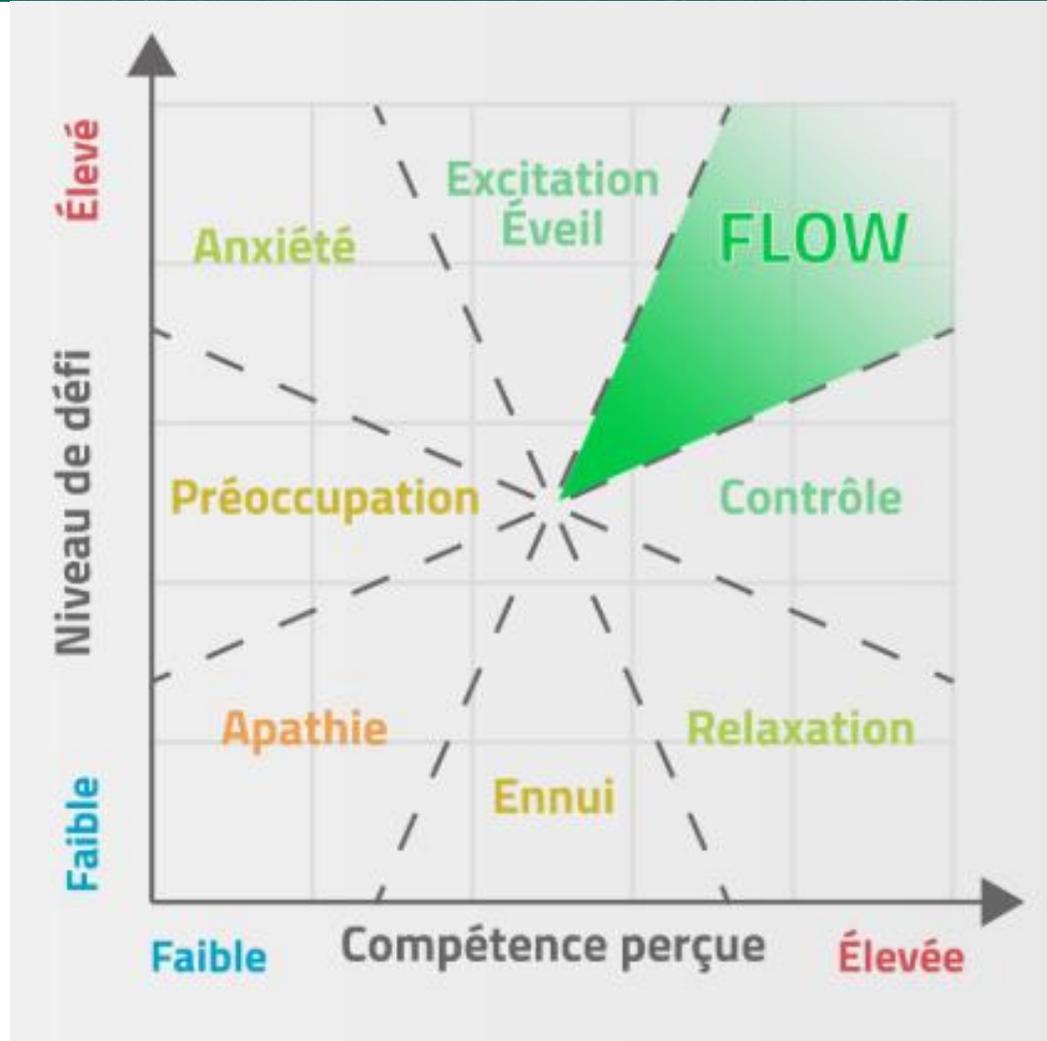


Selon Martin Seligman



Ce qui développe notre engagement

« C'est dans les moments où nos cœurs prennent conscience des trésors qui nous habitent que nous pouvons nous déclarer vivant. »
Thornton Wilder



Grille de Mihaly Csikszentmihalyi

Avoir confiance

*« Quand tu seras
désireux de ne rien
cacher...
tu comprendras aussi la
paix et la joie »
Helen Schucman et
William Thetford*



Résumé de la partie 1

1

Notre modèle de société n'est pas orienté vers le « capital suprême ». Est-ce une raison pour ne pas le rechercher ?

2

Les leviers du bien-être sont connus. Pour les mettre en œuvre, il nous faut trouver et faire briller notre propre trésor

3

Nous aligner commence par accueillir ce qui nous est donné de vivre et développer notre confiance

Nous mettre en route : d'abord nous poser les bonnes questions



- Qu'est ce qui me permet de me sentir en confiance ?
- Dans quelle circonstance suis-je capable d'être authentique ?
- A quel moment suis-je dans le moment présent ?
- Comment m'entourer de bonnes personnes ?
- Que dois-je faire pour retrouver de la motivation dans mon travail ?
- Qu'est-ce qui dans 20 ans me donnerait le sentiment d'avoir pleinement vécu ?

Rechercher ce qui nous réalise

*« La réalisation réside
dans la pratique »
Bouddha*



Osons, la vie nous a déjà été donnée



« Oser, c'est perdre l'équilibre un instant. Ne pas oser, c'est se perdre soi-même »

Soren Kierkegaard (écrivain, poète, théologien, et philosophe danois)

IKIGAI 生き甲斐



Témoignons notre gratitude

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

William Arthur Ward



Résumé de la partie 2

1

Se poser les bonnes questions, c'est s'interroger sur son intention puis s'exercer assidument en exploitant surtout nos qualités

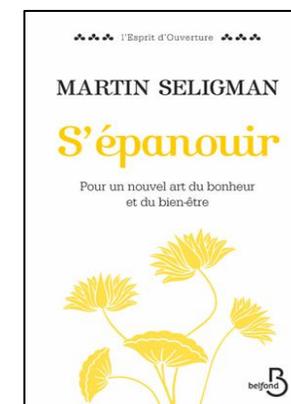
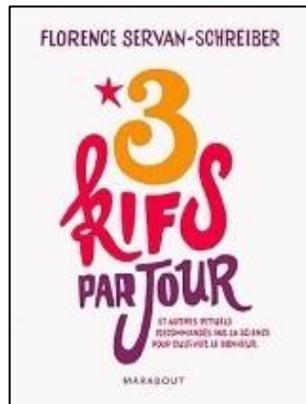
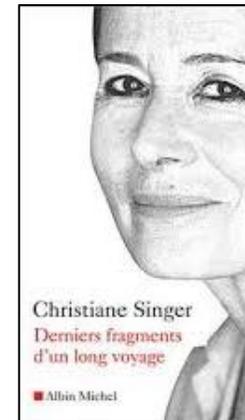
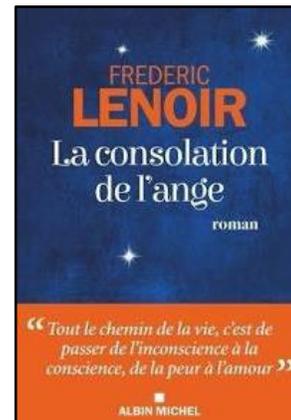
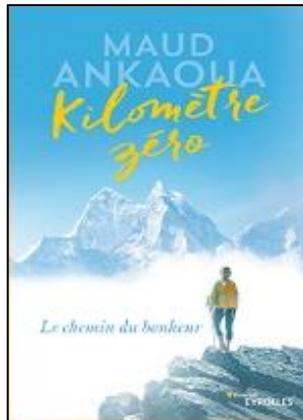
2

Chercher son Ikigai dans son activité professionnelle, c'est participer au développement de notre humanité

3

Gratitude, toujours gratitude ! Le plus court chemin vers notre réalisation

Bibliographie



Questions / Réponses



*« Ne laissez personne
venir à vous et repartir
sans être plus heureux »
Mère Térésa*

Merci de nous avoir fait confiance !

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

17 rue Jean Moulin
94300 Vincennes

Jeudi 4 juin
Prochain rdv

Ce webinaire a été animé par :

Jérôme ODDON oddon@adeoconseil.com

Tifenn LE BRAZIDEC t.lebrazidec@adeoconseil.com

du cabinet Adeo Conseil

Goûtez le meilleur de la relation à l'autre !

www.adeoconseil.com