

Série de webinaires

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



Jeudi 4 juin (11h-12h)

Goûter le meilleur de la relation à l'autre

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

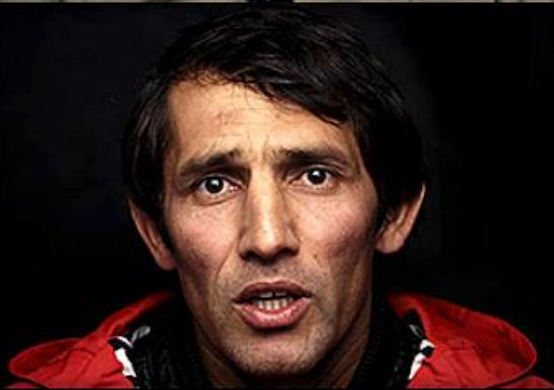
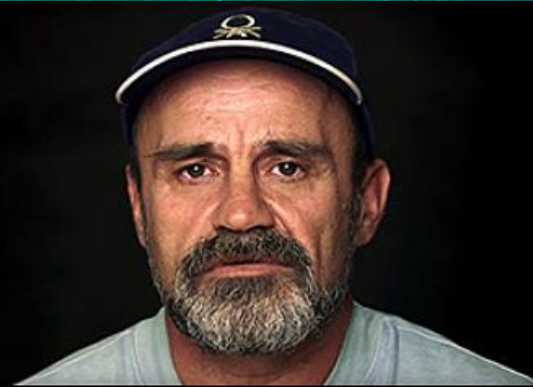
Jeudi 23 avril *Programmer et cultiver notre bonne humeur*

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 ?



Dans la relation, la complexité de notre existence



L'effet papillon

*Toutes choses,
Proches ou lointaines,
Secrètement
Sont reliées les unes aux autres,
Et vous ne pouvez toucher une fleur
Sans déranger une étoile*

Francis Thompson

Chaque être humain se construit dans l'altérité

*« Il y a peu de différence
entre un homme et un
autre, mais c'est cette
différence qui est tout »*

William James



L'enfer c'est les autres ?

« Il n'est rien si dissociable et sociable que l'homme, l'un par son vice, l'autre par sa nature »

Montaigne, Essais



La relation à l'Autre : source majeure de bien-être

*« L'enfer tout entier est
dans ce mot : solitude »*

Victor Hugo



Résumé de la partie 1

1

l'Homme se construit dans l'altérité, c'est-à-dire dans relation à « l'Autre » différent

2

Cette différence suscite notre attrait comme notre répulsion

3

Cultiver les relations positives améliore notre état de santé et contribue à notre bien-être

Communiquer pour sortir de l'impasse d'une relation



Pardonnez, car cela nous fait du bien



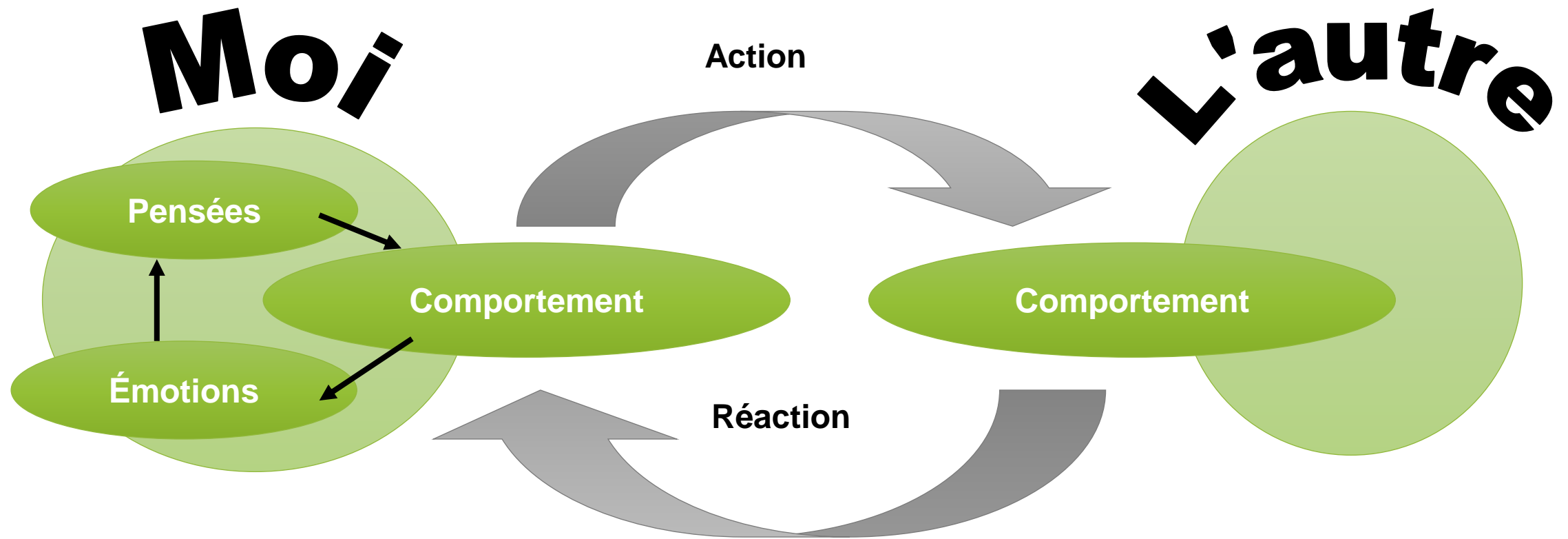
« En présence d'une grande déception, nous ne savons pas si c'est la fin de l'histoire . Cela peut être précisément le début d'une grande aventure »

Perna Chödrön

Vérifier la pertinence de nos jugements



Changer pour faire bouger le système



Enrichir la relation : la vertu du don



*« La valeur d'un homme
tient dans sa capacité à
donner et non dans sa
capacité à recevoir »*

Albert Einstein

Permettre à l'autre de se révéler

« Le plus grand bien que nous faisons aux autres hommes n'est pas de leur communiquer notre richesse, mais de leur révéler la leur »

Louis Lavelle



Être soi-même, authentique

« L'authenticité, c'est d'être le même à travers toutes les situations, un projet unique »

Jean-Paul Sartre



Prendre soin des autres commence par prendre soin de soi

Exercice de méditation de l'amour bienveillant
proposé par Barbara Fredrickson dans son livre [love 2.0](#)

Niveau 1 : visualisez une personne pour qui vous avez de l'affection

Niveau 2 : visualisez une personne que vous n'appréciez pas

Niveau 3 : visualisez une personne inconnue



Résumé de la partie 2

1

Pour sortir de l'impasse de la relation :

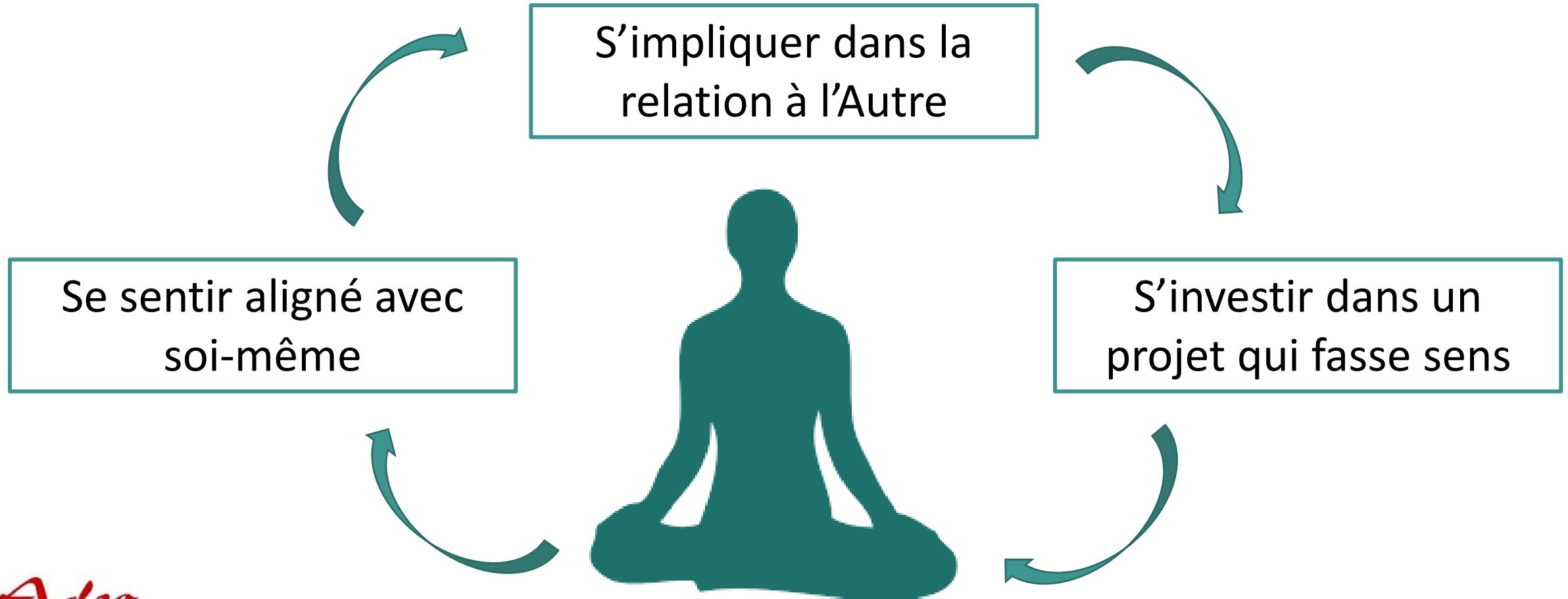
- Communiquer
- Pardonner
- Neutraliser nos jugements
- Prendre l'initiative de bouger

2

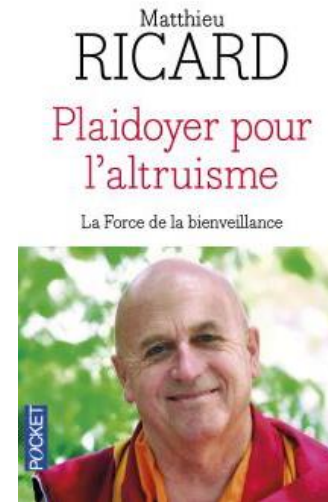
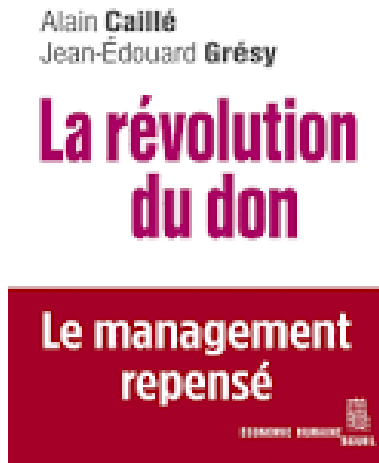
Pour enrichir la relation :

- Cultiver le don
- Permettre à l'autre de se révéler
- Être authentique
- Prendre soin de soi

Et l'engagement dans tout cela ?



Bibliographie / Filmographie



Questions / Réponses



« Le bonheur est la seule chose qui se double si on le partage »

Albert Schweitzer

Merci de nous avoir fait confiance !



17 rue Jean Moulin
94300 Vincennes

Cette série de webinaires a été animée par :

Jérôme ODDON oddon@adeoconseil.com

Tifenn LE BRAZIDEC t.lebrazidec@adeoconseil.com

Emeline SIMONDET e.simondet@adeoconseil.com

du cabinet Adeo Conseil

Redécouvrir les épisodes de cette série sur :

www.adeoconseil.com