Oui ou OUI ? La stratégie du bonheur

SESSION D'INSPIRATION

Comment développer la résilience et la positivité ?

De temps en temps, la vie fait des siennes. Changements ennuyeux au travail. Votre patron vous fait une remarque désobligeante. Votre meilleur ami vous déçoit. Et votre machine à laver tombe en panne. Chacun réagit différemment à ce genre de situation. Pensez-y : combien d'énergie gaspillez-vous en vous plaignant de choses que vous ne pouvez pas vraiment changer ?

Dans cette séance d'inspiration enthousiaste, nous faisons le contraire. Nous disons de tout cœur "oui" à la vie. Attendez... Devriez-vous donc approuver passivement tout ce qui se passe ? Bien sûr que non.

Que faire alors ? Concentrez votre énergie délibérément sur les choses que vous pouvez contrôler. Car en déplaçant votre attention du problème vers la solution, vous créez votre propre bonheur ! Et plus vous vous sentez heureux, plus vous êtes performant au travail, plus vous êtes créatif et plus vos relations deviennent étroites.

C'est logique, non ?

DURÉE

1,5 heure (sans pause) ou 3 heures (avec pause)

NOMBRE DE SPECTATEURS

de 10 à 500

LANGUES

Néerlandais, Français, Anglais

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE

Ce que vous apprendrez lors d'une session :	1,5 h	3 h
Recherche scientifique : quels sont les facteurs qui déterminent votre bonheur ?	✓	✓
La différence entre être locataire ou propriétaire de sa vie.	✓	✓
L'homme n'est pas fait pour être heureux mais pour survivre.		✓
Pouvez-vous rester calme lorsque vous êtes confronté à des facteurs externes ?	✓	✓
Dans quelle mesure vos pensées et votre comportement influencent ce que vous ressentez.	✓	✓
Comment penser en termes de solutions plutôt que de problèmes.	✓	✓
Les trois dimensions du bonheur : le plaisir, les valeurs et la connexion.		✓
Vingt conseils pratiques pour créer votre propre bonheur.		✓
Comment danser la danse du bonheur 'oui ou OUI' ?	✓	✓

imboorling
Regenboog 5, 9090 Melle, Belgium
T. +32 9 278 85 11
info@imboorling.be
www.imboorling.be