

## Cultivons l'optimisme !

Pour impulser une énergie positive, booster l'engagement et gagner en performance individuelle et collective !

Savez-vous que les salariés optimistes sont en moyenne 15% plus productifs ? Que la satisfaction de leurs clients est 42% plus élevée ? Que leurs ventes sont 56% plus importantes ? Vous pouvez vous aussi développer l'optimisme de vos équipes et booster l'engagement de vos collaborateurs ! Notre conviction est que l'engagement et le bien-être au travail sont les clefs de la réussite individuelle et collective. Confrontant l'approche théorique à l'expérience, à travers des exemples concrets et documentés tirés de la vie quotidienne et du monde de l'entreprise, nous vous ferons découvrir les vertus de l'optimisme bienveillant et vous mettrons en main des outils concrets pour adopter durablement une posture positive !

### Enjeux de cette formation

- Comprendre ce que signifie incarner une posture optimiste et mesurer les bénéfices à en retirer.
- Identifier ses propres ressources et s'appropriier les outils permettant de développer l'optimisme.
- Mettre en œuvre des pratiques favorisant le développement de l'optimisme, tant sur le plan individuel que sur le plan collectif.

### Participants

- Cette formation est ouverte à toutes et à tous.

### Objectifs

A l'issue de la formation, le participant sera en mesure de :

- S'approprier les outils de la psychologie positive qui favorisent son épanouissement aussi bien dans sa sphère privée que dans son environnement professionnel.
- Diffuser les émotions positives au sein du collectif de travail pour créer de l'engagement et in fine de la performance.

### Les +

- Apports théoriques à la fois issus de la science du bonheur et de l'expérience du monde de l'entreprise.
- Mise en main d'une boîte à outils pour développer l'optimisme pour soi-même et pour le collectif.
- Utilisation de la synergie de groupe pour concevoir son plan d'actions personnel et expérimenter ses changements de posture à travers des mises en situation et des exercices pratiques.

### Pédagogie

- **Des contenus éprouvés** : cette formation s'appuie sur des apports scientifiques (psychologie positive, neurosciences) et la mise en main d'outils concrets.
- **Une pédagogie active** : alternance d'expérimentations, d'apports théoriques et de temps d'échange d'expériences entre pairs. Pendant toute la formation, les participants travaillent sur des actions concrètes à mettre en œuvre à leur retour en entreprise.
- **Une dynamique de groupe forte** : cette formation s'appuie aussi sur les outils de l'intelligence collective.

### Programme

Cette formation est organisée selon 2 formats :

**Présentiel** : 1 journée

**Distanciel** (vidéo-conférence) : 2 x ½ journée

#### 1 – Comprendre ce qu'est l'optimisme

Définition selon la psychologie positive.

Etudes de cas et jeux de rôle pour comprendre les 3 dimensions de l'optimisme.

Test individuel.

#### 2 - Découvrir les bienfaits de l'optimisme

Bénéfices sur le bien-être, sur la santé et sur la performance.

Comprendre la contagion des émotions et développer les émotions positives (pratiquer la Communication Non Violente, ressentir et exprimer la gratitude).

#### 3 – Surmonter les freins à l'optimisme

Comprendre les principaux freins (habitude hédonique, impuissance apprise, etc.).

Mettre en pratique des outils permettant de les surmonter.

Identifier ses forces et capitaliser dessus.

#### 4 - Passer de l'intention à l'action

Faire taire la vilaine petite voix intérieure.

(S')octroyer le droit à l'erreur.

Célébrer les succès.

S'approprier la boîte à outils de l'optimisme et construire son plan d'action.

*Une attestation de fin de formation est remise à chaque participant.*

### Les formatrices

**Aurélié Pennel** : Avec plus de 15 années de management d'équipes de tailles variées, Aurélié a enrichi ses pratiques en développant une expertise sur les sciences du bonheur, qu'elle a utilisée pour générer engagement et performance dans ses équipes.

Aujourd'hui consultante, conférencière et formatrice, elle a co-écrit le livre « Cultiver l'optimisme », paru aux éditions Eyrolles en janvier 2018.

**Delphine Luginbuhl** : Forte de 20 ans d'expérience en entreprise, Delphine est aujourd'hui coach professionnelle, spécialisée en engagement des collaborateurs. Elle accompagne également des particuliers en quête d'épanouissement professionnel et personnel. Spécialiste de la psychologie positive, elle a co-écrit le livre « Cultiver l'optimisme », paru aux éditions Eyrolles en janvier 2018, et donne des conférences sur l'optimisme.

### Tarifs

**Présentiel** : Entreprises : 925 € HT - Associations et TPE : 575 € HT

**Distanciel** : 575 € HT

**15% du prix d'inscription** est destiné à soutenir les travaux de recherche de la Fabrique Spinoza sur le Bonheur Citoyen.

*Frais de repas non compris.*

### Intra

Cette formation peut être dispensée en intra-entreprise. Contactez-nous pour définir les modalités.