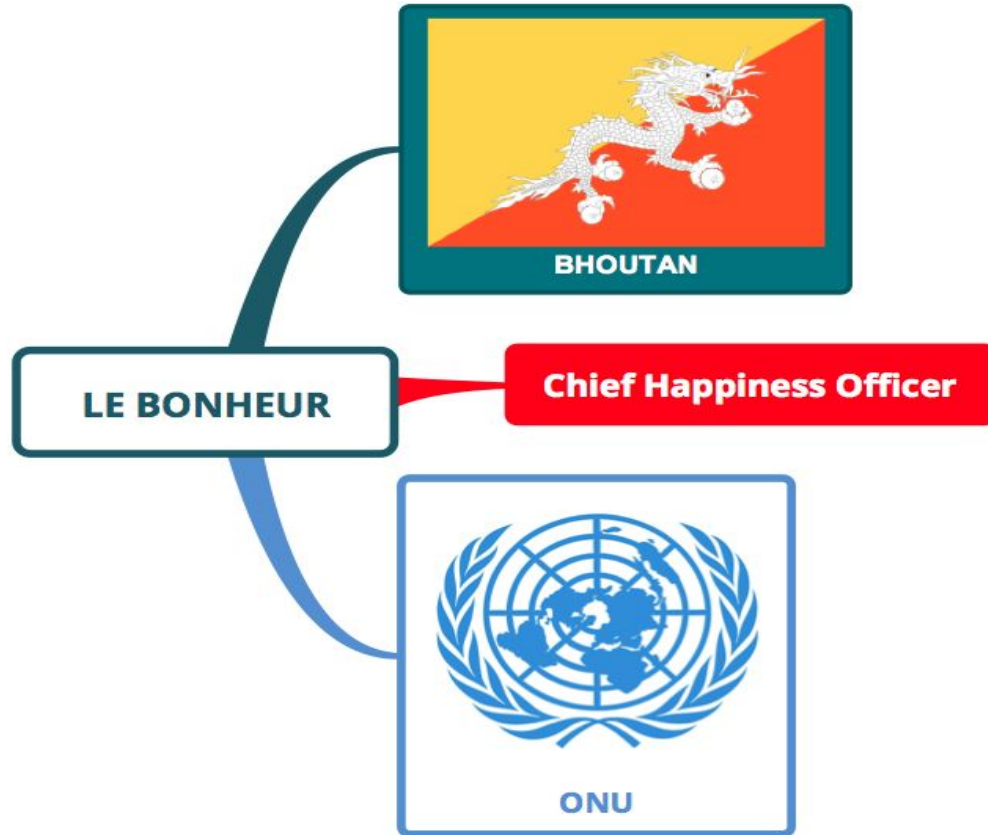




BONHEUR INDIVIDUEL BRUT
+
AUTODISCIPLINE



LE BONHEUR, C'EST SÉRIEUX





LE BONHEUR, LA QUÊTE DE TOUTE VIE



TIM KASSER

Psychologue américain, professeur au Knox College

La recherche du bonheur suit 2 types de buts

BUTS EXTRINSÈQUES	BUTS INTRINSÈQUES
<u>Sur l'extérieur :</u> - les récompenses - les éloges - l'accumulation de biens	<u>Sur l'intérieur :</u> - assouvissent des besoins psychologiques
3 PRINCIPAUX	
- l'argent (réussite financière) - l'image (impressionner par son apparence) - le statut (être populaire)	- le développement personnel (devenir soi-même) - les relations proches & étroites - le sens de la communauté (contribuer au monde)
APRES 10 ANS D'ETUDES, ces personnes s'avèrent :	
- plus déprimées & plus anxieuses - moins en forme & moins dynamiques	- plus heureuses & plus énergiques - moins déprimées & moins anxieuses



LE **B**ONHEUR **I**NTÉRIEUR **B**RUT



L'EXPRESSION DU **BIB**

UN RESENTI

- Perception de sa vie
- Degré d'acceptation et d'intégration des éléments agissant sur sa vie

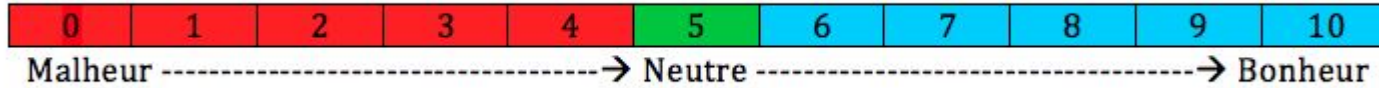
&

UNE ÉNERGIE que nous dégageons

- Un virus qui contamine son prochain
- Une onde positive qui se propage et réchauffe les coeurs



L'ÉCHELLE DU **BIB**



QUEL EST VOTRE **BIB** À CET INSTANT ?



LES 3 PILIERS D'UN **BIB** > 5



LE **BIB** > 5 ET SES 3 PILIERS

SOURIRE

Franc
Éclatant
Naturel
Serein

REGARD

Vif
Pétillant
Curieux
Bienveillant

POSTURE

Droite
Ouverte
Détendue

Ce qui se ressent à l'intérieur se voit à l'extérieur



DÉVELOPPER ARTIFICIELLEMENT
SON **BIB**
AVEC LES 3 PILIERS **SRP**



Mettez en pratique les 3 piliers SRP
du BIB...

MAINTENANT !



Votre **BIB** a-t-il évolué ?



OBJECTIF

=> Appliquer les 3 piliers SRP du BIB à chaque rencontre
et même si de prime abord le coeur n'y est pas



L'AUTODISCIPLINE



L'AUTODISCIPLINE

=> Augmente la valeur de son BIB **en faisant évoluer les facteurs propices** à son bonheur

1. Déterminez...

- quel domaine ?
(perso, pro, familial...)
- quel élément ?
(communication, compétences...)

2. Décidez-le !

"Maintenant, je suis prêt à m'y investir !"

3. Lancez une habitude

- le déclencheur ?
- le moment ?



CONSTATER

l'évolution de votre BIB
à travers l'évolution de 6 références liées au bonheur

SANTÉ

SÉRÉNITÉ

GRATITUDE

OPTIMISME

PERFORMANCE

BIENVEILLANCE



BONHEUR INDIVIDUEL BRUT
+
AUTODISCIPLINE

FORMATION



12 + 1 WEBINAIRES SUR 3 MOIS

3 INTERVENANTS

NICOLAS LISIAK

NOËLLE GACON

JÉRÔME HOARAU



MAI 2018 - NICOLAS LISIAK

Comment fonctionnent l'autodiscipline et la force de volonté

Jeudi 10 Mai à 12h : Les fondamentaux

- comprendre comment fonctionne la force de volonté
- comprendre les sources d'influence de notre comportement
- comprendre les pièges les plus fréquents

Jeudi 17 Mai 12h : Avoir plus de force de volonté

- les exercices pour augmenter le réservoir de force de volonté
- l'automatisation
- la récupération

Jeudi 24 Mai à 12h : Motivation supplémentaire

- les actions à mettre en place pour se donner toutes les chances de son côté

Jeudi 31 Mai à 12h : Coaching collectif sur l'intégration et l'application des outils et concepts

=> + fiches pratiques, fiches d'actions, exercices

NB : durée de chaque séance : 1 heure



JUIN 2018 - NOËLLE GACON

Créer de bonnes habitudes

Jeudi 07 Juin à 12h : Prendre soin de soi

- nécessité vitale de respecter ses besoins physiologiques
- mettre en place des habitudes simples favorisant le bien-être
- contrôler son dialogue intérieur

Jeudi 14 Juin 12h : Prendre soin de son environnement

- trier, ranger, entretenir : cerner l'important
- consommer moins pour plus de bonheur
- accroître son efficacité

Jeudi 21 Juin à 12h : Prendre soin des autres

- comprendre et développer des échanges dans un esprit communautaire, de convivialité, de soutien

Jeudi 28 Juin à 12h : Coaching collectif sur l'intégration et l'application des outils et concepts

=> + fiches pratiques, fiches d'actions, exercices

NB : durée de chaque séance : 1 heure



JUILLET 2018 - JÉRÔME HOARAU

Passer à l'action avec passion et bonheur

Jeudi 05 Juillet à 12h : **Stop procrastination : devenez productif et efficace**

- Me mettre en énergie pour devenir productif
- Savoir prioriser les actions à haute valeur ajoutée
- Augmenter mon niveau d'engagement pour aller au bout des choses

Jeudi 12 Juillet 12h : **Développez les soft skills de l'autodiscipline (intention, intensité, concentration)**

- Comprendre et choisir mes intentions et mes comportements
- Augmenter l'intensité de mes actions
- Me concentrer en toutes circonstances

Jeudi 19 Juillet à 12h : **Trouver son équilibre volonté/lâcher-prise**

- Choisir de lâcher prise quand la situation le demande
- Choisir ses "combats"
- Prendre du recul sur les situations

Jeudi 26 Juillet à 12h : **Coaching collectif sur l'intégration et l'application des outils et concepts**

=> + fiches pratiques, fiches d'actions, exercices

NB : durée de chaque séance : 1 heure



JEUDI 02 AOÛT À 12H
COACHING COMMUN
AVEC

NICOLAS LISIAK
NOËLLE GACON
JÉRÔME HORAU

Nous serons tous les 3 exclusivement à votre écoute !



TARIF EXCEPTIONNEL

~~150 €~~ $\Rightarrow$ 99 €

AVEC LA POSSIBILITÉ DE RÉGLER EN 3 FOIS SANS FRAIS
3 X 33 €