

# Faire fructifier son potentiel d'optimisme !

Les optimistes sont naturellement plus sereins, confiants, actifs, plus sympas que les pessimistes... Ils entretiennent une bonne estime d'eux-mêmes, vivent plus longtemps et en meilleure santé, sont satisfaits de leurs relations, réussissent davantage, s'estiment heureux et enclins à entreprendre ...



## **Format**

Stage de deux jours

## **Dates**

Mardis 26 avril et 3 mai 2016

9h00 - 17h30

## **Lieu**

Hôtel Ibis CHATELAILLON

## **Animateur**

Véronique LEBRETON

## **Participation aux frais**

80 € (repas inclus)

## **Date limite réponse**

Mardi 19 avril 2016

## **Objectif**

Découvrir les clés de l'optimisme véritable, ainsi que les attitudes et comportements faciles à adopter au quotidien pour vivre plus positivement. Ressortir de ces expérimentations enrichis, pleins d'énergie, remotivés, au bénéfice de l'entreprise et de tous les domaines de la vie.

## **Programme**

### **7 pistes pour devenir plus optimiste :**

- 1- Décider d'en finir avec le passé et cesser de le ruminer
- 2- Remplacer les pensées et émotions négatives, se débarrasser des croyances limitantes

- 3- Reconnaître et valoriser sa propre responsabilité dans les événements heureux
- 4- Se distancier des événements malheureux et orienter son regard
- 5- Contacter ses ressources et exploiter ses talents
- 6- Développer un regard positif sur le monde et se donner des possibles
- 7- Augmenter son potentiel d'optimisme et AGIR !