

# Formation Science du bonheur

Découvrez les outils pour être plus heureux chaque jour... et c'est scientifiquement prouvé !



Avec M'Ability, vos collaborateurs seront capables de :

Prendre du recul sur eux et mieux comprendre leur rapport au bonheur

Faire des liens entre les mécanismes du bonheur et leur impact sur la productivité

Expérimenter les bonnes pratiques pour influencer leur vie de façon positive

## Le programme de la formation :



### 01 Faire évoluer ses représentations du bonheur

- Apprenez les définitions, origines et modèles de la science du bonheur et de l'engagement
- Découvrez votre profil face au bonheur : acteur, opportuniste, spectateur
- Familiarisez-vous avec le bonheur pour augmenter naturellement vos performances au sein de l'entreprise

### 02 Stimulez l'environnement favorable au bonheur

- Prenez en main les outils favorisant le bonheur : la méditation, l'anticipation, la gentillesse, la positive attitude, l'exercice physique, capitaliser sur ses talents...
- Découvrez les meilleures techniques pour améliorer votre humeur et votre bonheur grâce à différents exemples
- Pratiquez les exemples pour les mettre en place avec aisance et devenir heureux

### 03 Changez d'état d'esprit

- Découvrez ce que disent les études scientifiques sur la productivité et le bonheur
- Apprenez toutes les bonnes pratiques pour décider d'être heureux
- Familiarisez-vous avec votre journal de la gratitude, l'effet Tetris et l'image résiduelle

### 04 Faire preuve de résilience

- Développez votre résilience avec l'optimisme et l'effet contrefactuel
- Prenez le contrôle avec l'outil « Les cercles de Zorro »
- Apprenez l'impact de vos comportements sur votre avenir

### 05 Challenge final

- Excellez dans les connaissances et la mise en pratique de la science du bonheur
- Entraînez-vous en mettant au défi vos collègues en duel
- Validez votre formation grâce aux compétences acquises
- Obtenez votre certificat en remportant le challenge final

#### Les modalités disponibles

- Mobile / e-learning

#### Les formats disponibles



#### La durée

45 minutes en mobile ou e-learning, pour les autres modalités : nous consulter

#### Langue

