

FORMATION SCIENCE DU BONHEUR

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Le bonheur, ça s'apprend. Incroyable ? Pas tant que ça, c'est scientifique ! Téléchargez gratuitement [notre guide vitaminé](#) qui vous aidera à appliquer la science du bonheur en entreprise. Et pour former vos équipes en leur apprenant à être plus heureux au quotidien, nous vous proposons une formation avec trois objectifs :

- Prendre du recul sur soi et mieux comprendre son rapport au bonheur
- Faire des liens entre les mécanismes du bonheur et leur impact sur la productivité
- Expérimenter les bonnes pratiques pour influencer sa vie de façon positive



AU PROGRAMME :

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

Stimuler 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 !

Changer 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

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

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 !

Une formation disponible aux formats :



COMMENT ÇA SE PASSE ?



VIVE LE MICRO-LEARNING !

5 modules pour une durée totale de 45 minutes.



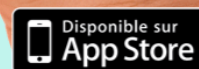
VIVE L'HUMAIN !

Ajoutez des modalités à votre formation digitale : coaching à distance, temps en salle et plus.



VIVE LA MIXITÉ !

Cours, vidéos, quiz, mises en situation, challenges et plus.



Les plus des formations Skillsday :



Formations personnalisables



Documents téléchargeables



Mises à jour régulières



Certificats nominatifs