

Elisabeth Philibert Coach de vie

Transitions personnelles et professionnelles
06 26 26 78 26 epelizabethphilibert@gmail.com

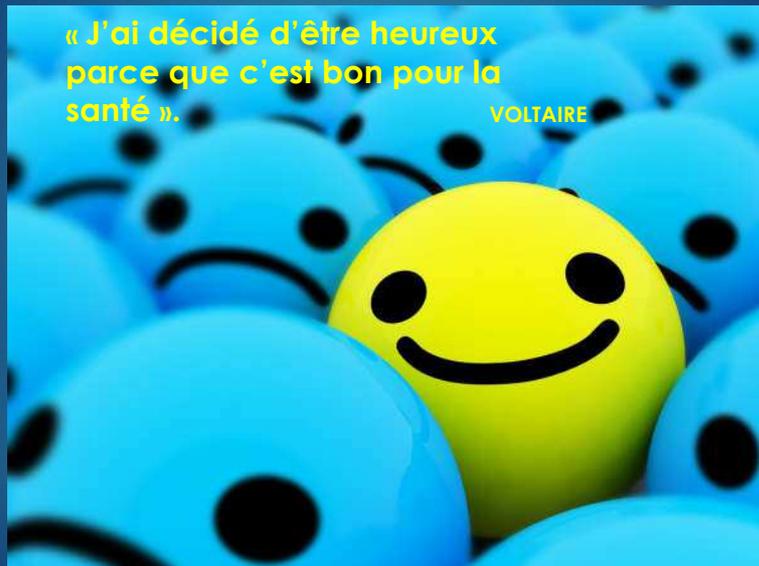
Faire briller votre étoile !

Conférence Créatives 11 avril 2018

Le bonheur , comment ça marche?

« J'ai décidé d'être heureux
parce que c'est bon pour la
santé ».

VOLTAIRE

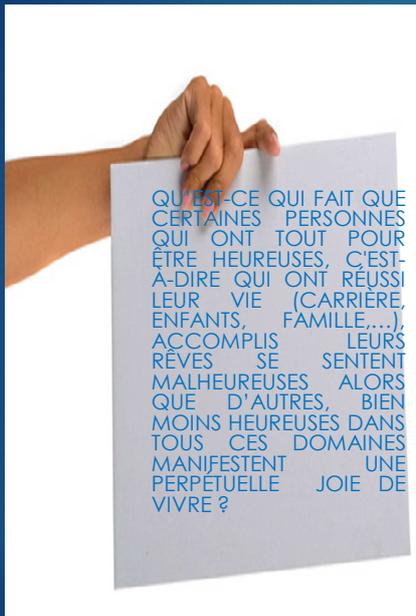
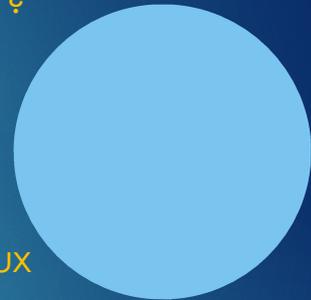


LE
BON-
HEUR
C'EST...



Qu'est-ce que le bonheur ?

Est-il possible d'être heureux
aujourd'hui ?



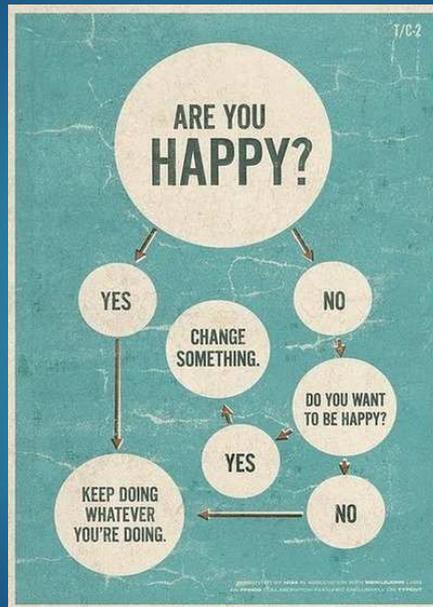
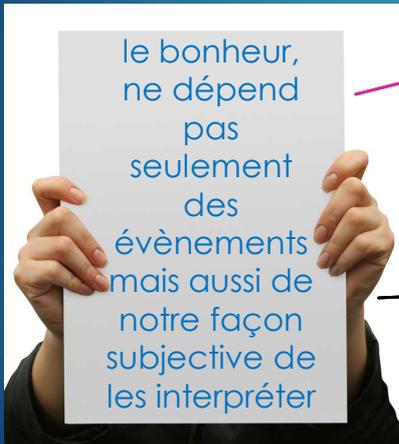
« Chercher le bonheur à l'extérieur de nous-même, c'est comme attendre la lumière du soleil au fond d'une caverne face au nord. »

Proverbe tibétain

« Le Bonheur vient de l'intérieur
et non de l'extérieur, car il ne dépend pas
de ce que tu possèdes;
Il dépend de ce que tu es »

www.bonheur-sante-prosperte.com

L'art de tirer « des bénéfices »






Nos super pouvoirs: Activer le meilleur de nous-même

Qu'est-ce qu'une force, un «superpouvoir» ?

Une prédisposition à penser, ressentir et agir de façon authentique et énergisante qui entraîne nos meilleures performances. Nous gagnons 100 fois plus à les cultiver plutôt que de corriger nos défauts.

Activer le meilleur de nous-même

Lorsque nous connaissons nos forces, en les activant, nous créons les conditions de notre épanouissement :

- se considérer positivement sans modestie ni vantardise
- ne pas se concentrer sur ses défauts
- trouver de l'énergie
- apprendre à s'encourager

(Source : Florence Servan-Schreiber)

Nos forces de caractères

Créativité, ingéniosité, originalité

Curiosité, intérêt accordé au monde

Discernement, pensée critique, ouverture d'esprit

Amour de l'apprentissage, du savoir

Perspective

Tempérance :

Pardon, clémence

Modestie et humilité

Précaution, prudence et discrétion

Maîtrise de soi

Courage, vaillance, bravoure

Assiduité, application et persévérance

Honnêteté, sincérité et intégrité

joie de vivre, enthousiasme, vigueur, énergie

Humanité :

Entrer en relation avec les autres

Capacité à aimer et être aimé

Amour, don à l'autre

Gentillesse et générosité,

bonté

Intelligence sociale, coopération

Altruisme

Sens moral

Justice, justesse

Citoyenneté, Impartialité, équité et justice

Leadership, travail d'équipe, capacité à diriger, chacun trouve sa voie, prend sa place

Transcendance : pour trouver un sens à sa vie, dépassement de soi, se mettre en lien avec le plus grand

Reconnaissance de la beauté, contemplation

Gratitude

Espoir, optimisme et anticipation du futur

Humour et enjouement

Intégrité, congruence

Spiritualité

Le VIA Survey

<https://www.viacharacter.org/survey/account/register>

Creativity Perspective
 Judgment Curiosity
 Honesty Bravery Fairness
 HUMOR Zest
PERSEVERANCE Teamwork
 Love Kindness Leadership
 Social Intelligence Love of Learning
 Forgiveness **HOPE** PRUDENCE
 Appreciation of Beauty & Excellence Humility
 Spirituality SELF-REGULATION Gratitude **VIA**
 © www.VIACHARACTER.ORG VIA INSTITUTE ON CHARACTER

LES RÈGLES DU BONHEUR

SUIVRE SES RÊVES
 PRENDRE LA VIE DU BON CÔTÉ
PARTAGER SES JOIES
GARDER LE SOUIRE
 TOUJOURS ALLER DE L'AVANT
ÊTRE OPTIMISTE
SE RÉJOUIR AU QUOTIDIEN
 RIRE DE TOUT ET MÊME DE SOI
AIMER À L'INFINI
 DÉCIDER D'ÊTRE HEUREUX
VIVRE AU PRÉSENT
 GARDER SA PART D'ENFANT...
 C'EST ÇA LE SECRET DU BONHEUR



Et partageons notre bonheur !

Bibliographie

- ▶ Psychologie positive: La fabrique à bonheur de Martin Seligman
- ▶ Développement personnel: L'apprentissage du bonheur: de Tal Ben-Shahar
- ▶ Philosophie: Frédéric Lenoir