

## Rester positif malgré tout (1J)



### Descriptif

« *Dans les situations désespérées, la seule sagesse est l'optimisme aveugle.* » - Jean Dutour

Face à un avenir incertain, dans un contexte difficile ou sous l'afflux de mauvaises nouvelles, rester positif devient un réel défi. Pourtant l'optimisme, cette capacité à rester positif et confiant quelles que soient les circonstances, est toujours possible. Cela devient alors un choix conscient, parce que c'est le meilleur moyen de mobiliser les ressources en termes de compétences, de créativité et d'énergie pour solutionner ou améliorer une situation difficile.

Cette journée de formation, riche en remises en question et prises de conscience, a pour objectif d'accompagner les participants dans la recherche systématique du côté positif de toute chose, pour les aider à accepter que la vie est faite de hauts et de bas et que « *L'important, n'est pas ce qui nous arrive, mais ce que nous faisons avec ce qui nous arrive.* » (Aldous Huxley)

### Objectifs

- Faire un état des lieux réaliste de la situation : observer aussi ce qui va bien ;
- Prendre conscience de l'importance de son dialogue interne ;
- Mesurer le ratio entre les pensées positives et négatives ;
- Prendre conscience de l'impact de ces pensées sur le moral ;
- Sélectionner ses pensées pour percevoir davantage le positif que le négatif ;
- Se fabriquer chaque jour sa D.O.S.E. de neurotransmetteurs favorisant un bon moral ;
- Etre capable de retrouver un état interne positif en quelques minutes ;
- Installer de nouvelles habitudes mentales pour maintenir l'optimisme dans le temps.

### Pour aller plus loin

- Réussite professionnelle : Se conditionner au succès (1J)
- Communiquer en situation de crise (½ J)