



fintalent



Transformer votre stress...**EN ÉNERGIE**



LES OBJECTIFS

1. Faites l'expérience des « Hacks » (des astuces de bien-être)
2. Modifiez notre façon de penser à notre stress, notre énergie et notre résilience **sur 4 niveaux** inspirés par...T. Schwartz & C. McCarthy (Harvard Business Review)
3. S'inspirer pour cultiver les meilleures pratiques



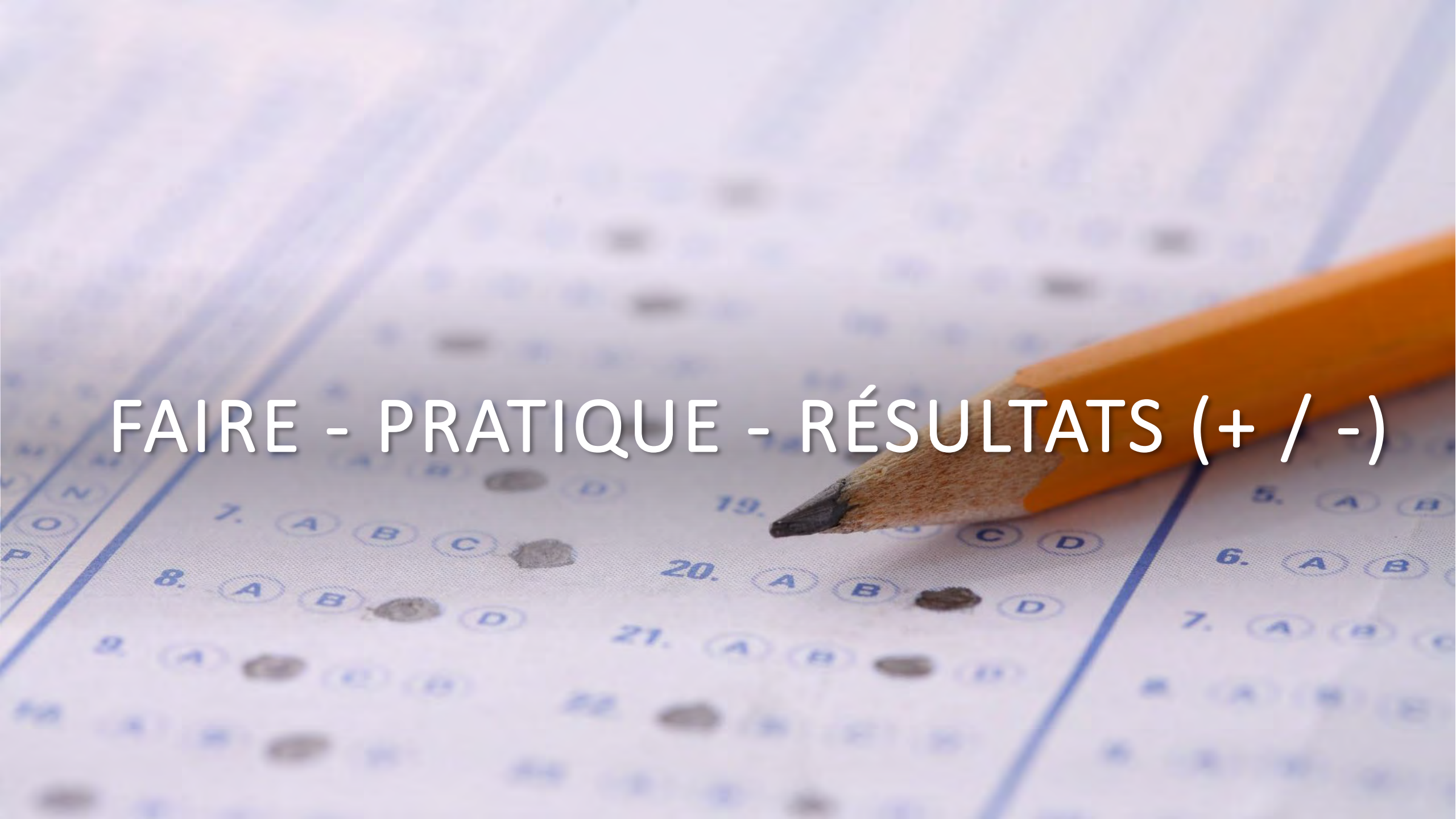
CHECK-IN: C au C





**OBJECTIF SOUS-JACENT :
DEVENIR RICHE EN
ÉNERGIE**

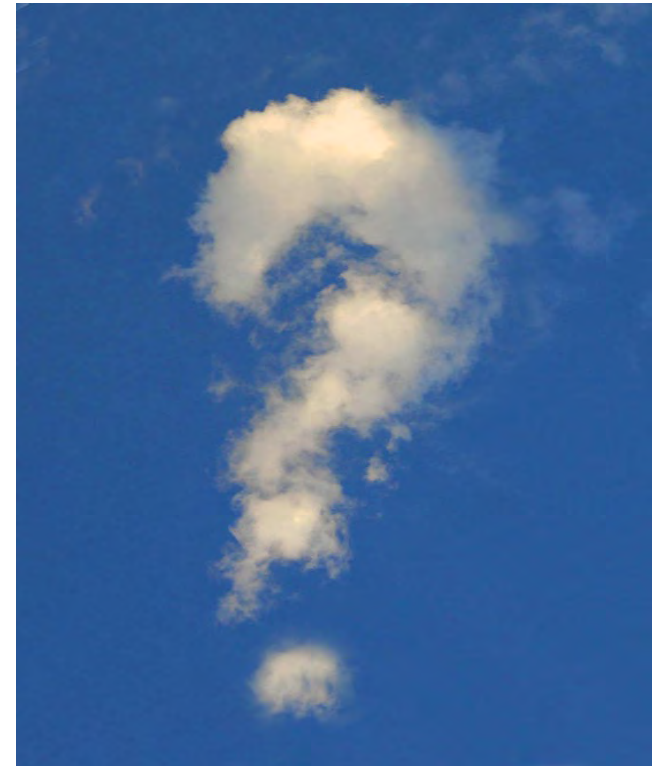
FAIRE - PRATIQUE - RÉSULTATS (+ / -)





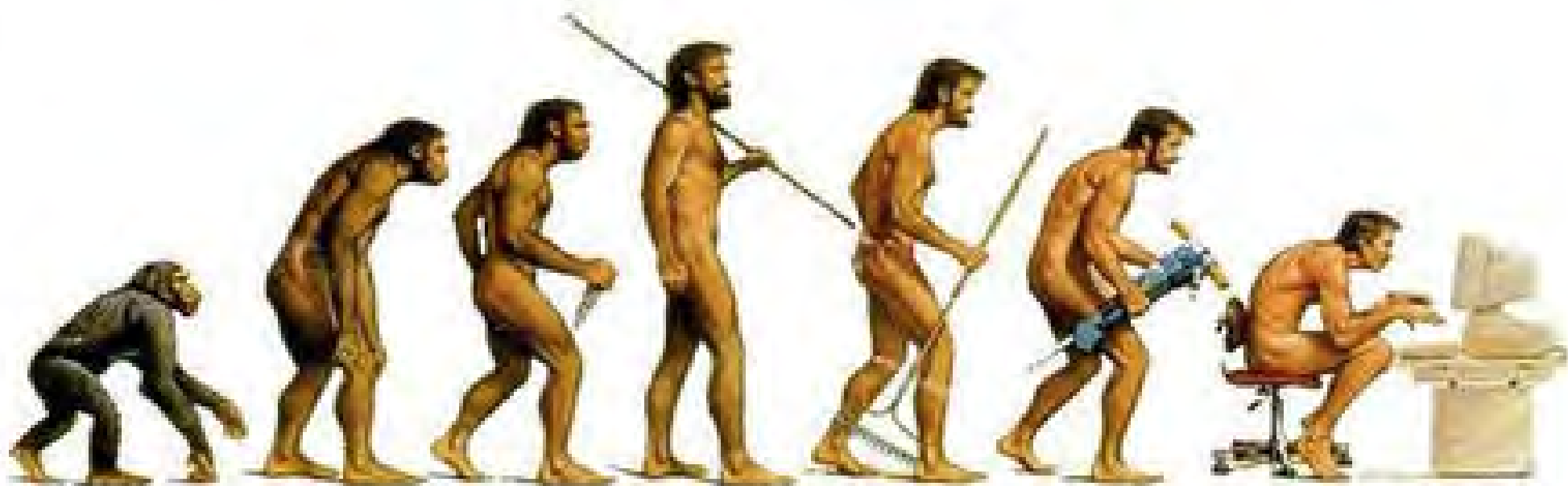
Autoréflexion et partage rapide

- Quels sont mes 3 défis liés au stress que je veux améliorer?
- Que puis-je faire pour ça, mais je ne l'ai pas encore fait ?



Mal au dos?





« À UN MOMENT DONNÉ,
LES CHOSES ONT MAL TOURNÉ »



Effets Négatifs Du Travail Sédentaire

Harvard Health Publications 22/01/2015

Dr. I-Min Lee, Professeur de Médecine à la Harvard Medical School

- Maladie cardiovasculaire
- Diabète de Type 2
- Cancer (du colon, du sein, etc,)
- Démence
- Mort subite



Effets Négatifs Du Travail Sédentaire

- Rétrécissement de la cage thoracique et des cavités abdominales
- Fonctionnement défaillant des organes
- **Consommation d'oxygène réduite**
- Restriction du flux sanguin...
- Insensibilité et gonflements des membres
- Activité cérébrale réduite
- Insuffisance d'organe et maladie cardiaque



Nos muscles
s'adaptent à
notre
comportement



REVITALISER LES MUSCLES & LES ÉTIREMENTS
changer votre physiologie!



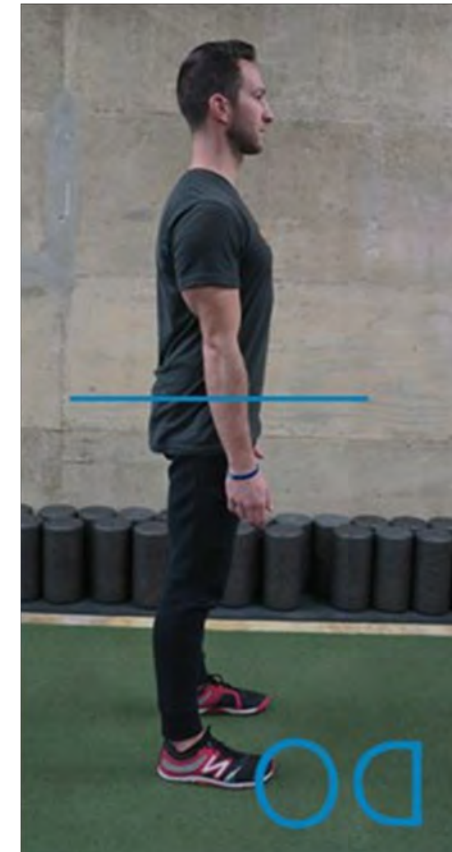
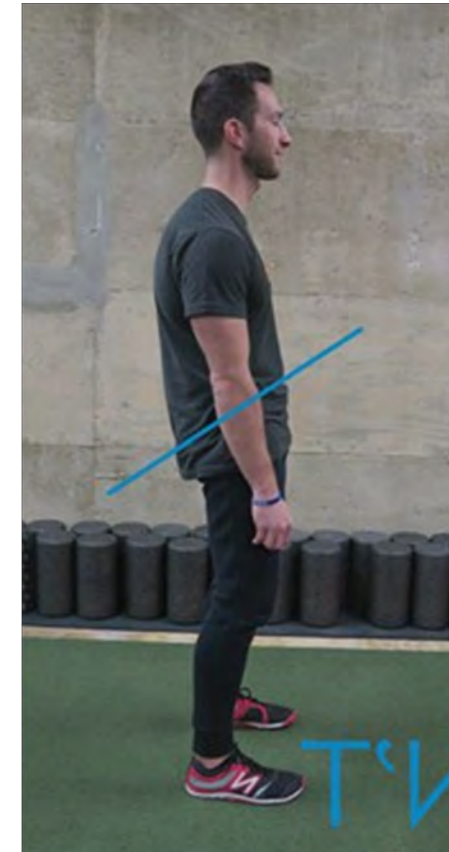


Exercices assis/debout





Une colonne vertébrale autoportante pour être assis et debout







NOTRE FOCUS

**- Là où nous avons choisi de consacrer notre temps et
notre énergie -**



- Citez 5 choses sur lesquelles vous avez tendance à vous focaliser et **qui ne sont pas** sous votre contrôle.
 - Comment vous vous sentez ?



- Citez 5 choses **qui vous inspirent** et qui sont sous votre contrôle ?
 - Et reconnaissez ce que vous ressentez.





84 27 51 78 59 52 13 85 61 55
28 60 92 04 97 90 31 57 29 33
32 96 65 39 80 77 49 86 18 70
76 87 71 95 98 81 01 46 88 00
48 82 89 47 35 17 10 42 62 34
44 67 93 11 07 43 72 94 69 56
53 79 05 22 54 74 58 14 91 02
06 68 99 75 26 15 41 66 20 40
50 09 64 08 38 30 36 45 83 24
03 73 21 23 16 37 25 19 12 63



Pendant cette
période, que disait
votre **DIALOGUE
INTERNE ?**





La recherche nous dit...

- Vous avez besoin de 25 minutes pour recentrer toute votre attention sur votre tâche initiale
- Les multitâcheurs sont jusqu'à 40 % moins productifs et moins créatifs.
- La tendance à commencer et à arrêter un travail vous fait **5 fois** plus de temps que si vous travailliez de façon régulière jusqu'à ce qu'il soit terminé.



La recherche nous dit...

Le plus dur n'est pas se concentrer,
mais de ne pas être distrait.

A close-up photograph of a man's face, looking down with his hands on his forehead. His head is completely obscured by a massive, dense, and chaotic mass of black scribbles, resembling a tangled web or a complex, overwhelming thought process. The background is a plain, light-colored wall.

L'état d'esprit



Une personne qui a un **ESPRIT FIXE** presuppose que l'intelligence, les qualités et les compétences sont innées et définitives, ce qui rend l'exercice inutile et la personne a tendance à se concentrer sur ce qui lui est familier.

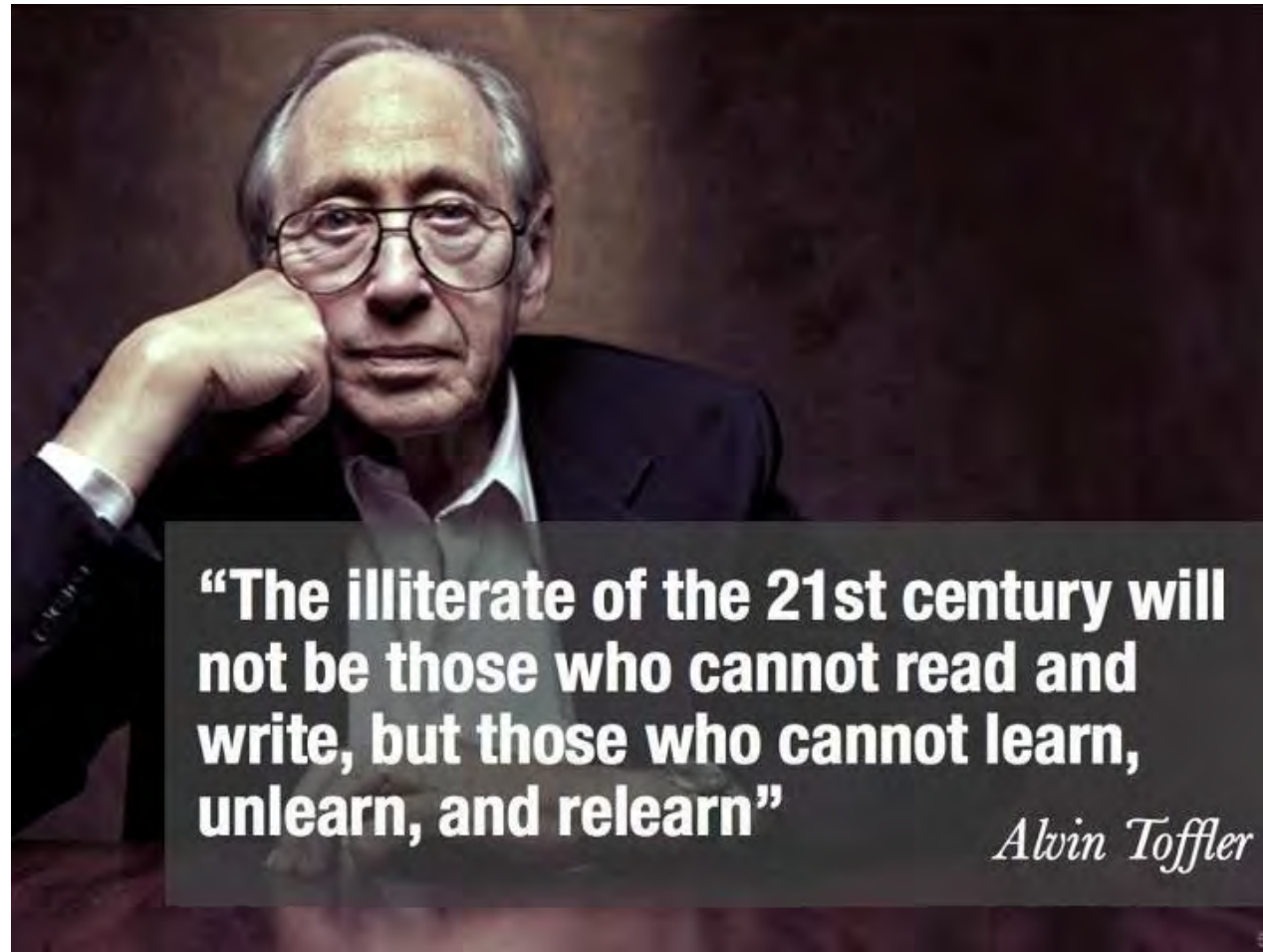
Les personnes dotées d'un **ESPRIT DE CROISSANCE** presuppose que l'intelligence, les qualités et les compétences peuvent être développées et que la pratique peut aider.

Elles sont plus ouvertes et prêtes à relever les défis.



Les différences entre les états d'esprit

FIXED mindset	GROWTH mindset
Je ne sais pas comment faire	Je ne sais pas encore comment faire ! Il y a quelque chose que je dois apprendre pour y arriver ?
Je n'aime pas qu'on me mette au défi.	Je veux me challenger
Lorsque je suis frustré, je m'arrête, je me retire.	Si je suis frustré, je continue et j'essaie d'autres stratégies
C'est trop difficile	Cela prendra du temps et des efforts, mais j'y arriverai.
Quand j'échoue, je suis un raté	Si j'échoue, j'apprends, je n'échoue que lorsque j'abandonne.
Je ne comprends pas	De quoi ai-je besoin pour mieux comprendre
Je ne veux pas me tromper	Je n'ai pas peur des erreurs - j'apprends d'elles !
Si vous réussissez, je me sens menacé	Votre réussite m'inspire !
Il ne faut pas que je montre mes faiblesses.	Ma volonté d'être vulnérable a un impact positif sur tout ce que je fais.



Les analphabètes du 21e siècle ne seront pas ceux qui ne savent ni lire ni écrire, mais ceux qui ne peuvent pas **apprendre, désapprendre** et **réapprendre**.



JE SUIS DONG TU ES

Court-métrage de
Maylis de Poncins





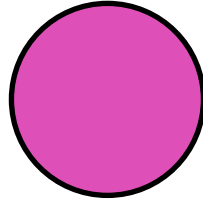
FAIRE UN COMPLIMENT



6 besoins de l'être humain

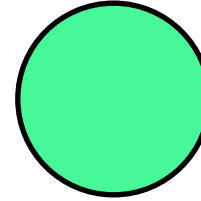
5. Contribution

sens du service et volonté
d'aider, de donner et de soutenir
les autres



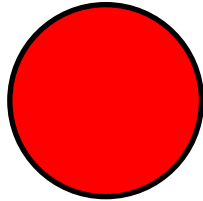
6. Croissance

expansion
expansion de la capacité, de
l'aptitude ou de la
compréhension, de la sagesse



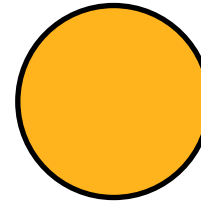
3. Connexion/appartenance

un fort sentiment de proximité ou
d'union avec quelqu'un ou quelque
chose



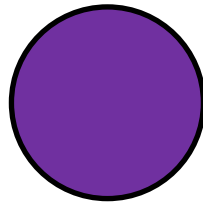
4. Importance

signification, souveraineté personnelle,
autorité, se sentir unique, important,
spécial ou nécessaire



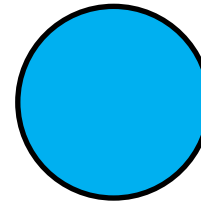
1. Certitude/sécurité

assurance de pouvoir éviter la
douleur et d'aller vers le plaisir



2. Diversité/variété/aventure/liberté

le besoin d'inconnu, de changement,
de nouveaux stimuli





On n'est pas toujours disponibles.

L'intelligence émotionnelle



Intensité/ Émotion	Joie	Peur	Colère	Tristesse
Faible	Content Satisfait Réjoui	Préoccupé Soucieux Méfiant	Agacé Contrarié Impatient	Déçu Affecté/Embarra ssé Désolé
Moyenne	Heureux Optimiste Enchanté	Anxieux Inquiet Tourmenté	Mécontent Irrité Frustré	Peiné Blessé Navré
Forte	Enthousiaste Excité Euphorique	Angoissé Effrayé Paniqué	Exaspéré Furieux Enragé	Désespéré Anéanti Déprimé



*En fin de compte,
que pouvons-
nous vraiment
comprendre de
l'autre ?*



Dans des situations
difficiles...
L'empathie peut
aider

IT'S **NOT**
ABOUT
THE
NAIL



Quelle est votre stratégie ?





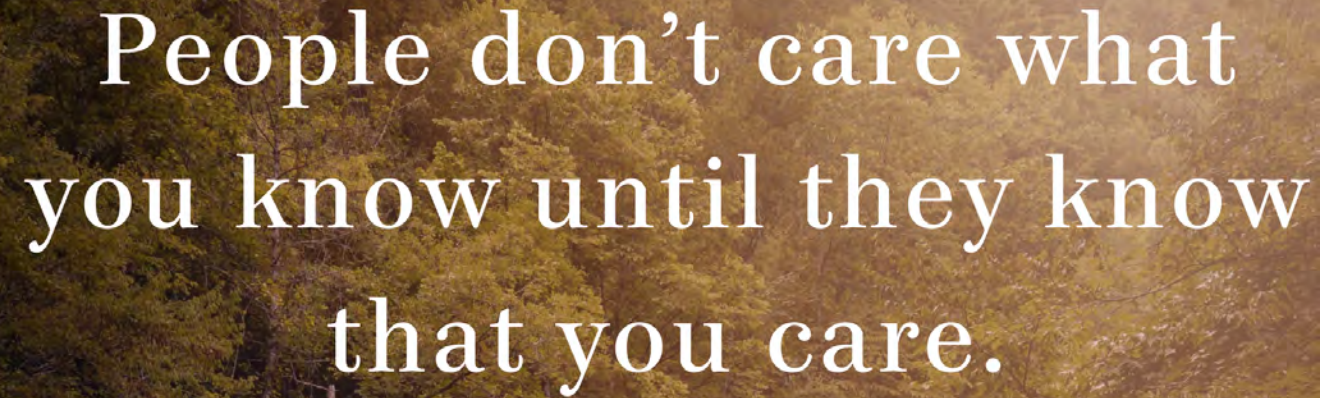
Conversations difficiles?....

Une approche en quatre étapes

1. Describe their needs
2. Employ “and at the same time”
3. Present the dilemma
4. Offer a solution – (question form)



Une
réflexion à
mener...



People don't care what
you know until they know
that you care.

Rick Warren: Author

Les gens ne s'intéressent pas à vous
tant qu'ils ne savent pas que vous
vous intéressez à eux.



Choose your entourage



Le Câlin

« Nous avons besoin de

- 4 câlins/jr pour la survie.
- 8 câlins/jr pour l'entretien.
- 12 câlins/jour pour grandir »

- *Virginia Satir*



LA RESPIRATION PROFONDE ET DE PLEINE CONSCIENCE

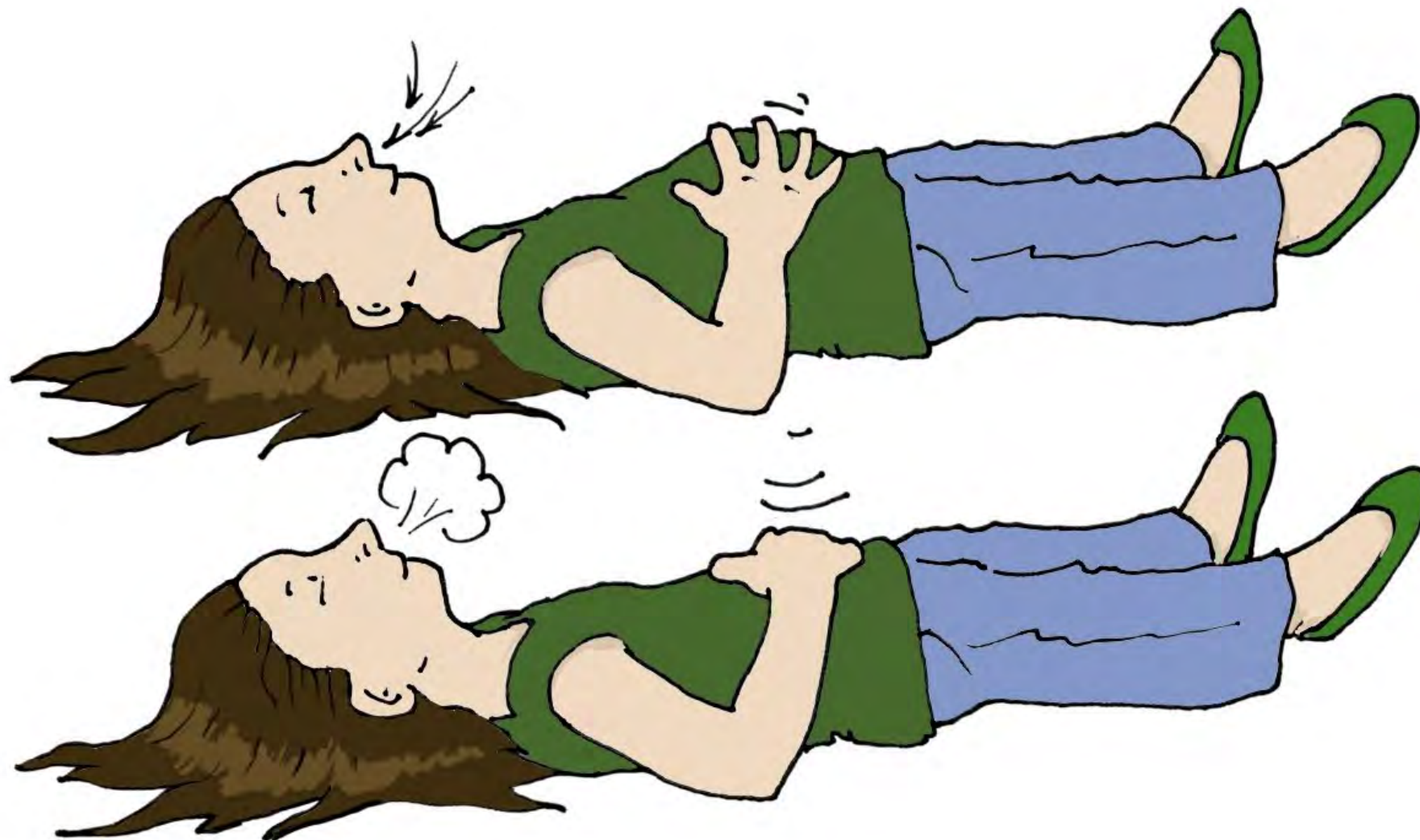




Le souffle
relaxant
4-7-8

Dr Weil

LA RESPIRATION ABDOMINALE



BIENFAITS

- Augmente la sérotonine et apaise l'esprit
- Aide à canaliser nos pensées
- Absorbe plus d'oxygène nécessaire
- Élimine les toxines
- Diminue la fréquence cardiaque et respiratoire
- Réduit la tension artérielle
- Améliore l'humeur
- Élimine la fatigue, la dépression, et l'anxiété





La gratitude et la compassion

Fixez votre attention sur quelqu'un et, dans un **monologue interne**, dites ce qui suit :

- Tout comme moi, cette personne cherche à être heureuse dans sa vie.
- Tout comme moi, cette personne recherche le bonheur dans sa vie.
- Tout comme moi, cette personne essaie d'éviter la souffrance dans sa vie.
- Tout comme moi, cette personne a connu la tristesse, la solitude et le désespoir.
- Tout comme moi, cette personne essaie de satisfaire ses besoins.
- Tout comme moi, cette personne apprend à connaître la vie.



MA MOTIVATION

Mon « QUOI »



Mes VALEURS Mes convictions

La permission que je m'accorde

Mes **motivations**
et mes **désirs**

MON BUT DANS LA VIE..

Mon système de CROYANCES

Mon « POURQUOI »

Mon IMAGE DE SOI / mon ESTIME DE SOI



TROUVER MA RAISON D'ÊTRE...

- Qui êtes-vous sur le plan professionnel ?
- Que faites-vous dans votre rôle ?
- Pour qui le faites-vous ?
- Que veulent ou dont ont besoin ces personnes ?
- Et comment leur vie s'enrichit-elle grâce à ce que vous leur apportez ?
- Qu'aimeriez-vous voir prospérer, même si vous n'êtes plus là ?





COMMENT CHANGER NOS HABITUDES ?







**Que retirez-vous de cette
expérience ?**



MERCI !