



# Mind in black, Stop !



## Pourquoi cet atelier ?

Précisons que cet atelier ne relève pas de la « pensée magique » ou de la méthode Coué mais s'inscrit dans les enseignements de la psychologie positive, science rigoureuse développée par Seligman et enseignée à Harvard

### Parce que

- Les chercheurs affirment que 40% de notre bien-être dépendent de notre état d'esprit
- Notre état d'esprit conditionne et influence notre façon de voir les choses et de réagir face aux défis, aux obstacles, aux projets
- Le positif ouvre l'esprit, élargit la palette des pensées, favorise la flexibilité, la créativité, la sérénité
- Le négatif baisse le tonus mental, plombe l'humeur, rend moins attentif aux opportunités, réduit les idées inspirantes, aboutit à un aquabonisme délétère.
- Le cerveau est programmé pour détecter le négatif (un principe de précaution génétique) et a donc besoin d'une reprogrammation.
- Le pessimisme est culturel. La France 2ème pays le plus pessimiste du monde, avec 41% de français pessimistes - baromètre DREES/BVA)
- Les sportifs qui utilisent la force du positif attestent de ses effets positifs : de 30% à 45 % d'amélioration des résultats



## Objectifs

- Augmenter son énergie et sa vitalité mentales
- Retrouver son potentiel d'action
- Retrouver créativité
- Sortir de l'aquabonisme
- Retrouver la pêche, la gnaque, la joie !!!



## Solutions

### L'atelier concret de reboot mental Ou de reprogrammation neuronale

**Autodiagnostic :** Position de vie. La positivité un choix

**Changer de focus :** Identifier ses prismes de pensée : exagération, dramatisation, focalisation, rapport à l'échec // expérience

**Opération détox : Changer d'R** Exercices de lâcher prise

### Modifier son discours interne

Exercices de pensée alternative

Exercice l'avocat de l'ange // l'avocat du diable

**Cultiver l'optimisme** // pessimisme

**Passer en mode solutions / résolution de problème**

**Développer la positive attitude :** le BCG

**Parler positif :** en pratique



## En pratique

**Durée :** 3h

**Nombre de personnes :** 10/ 12 maximum

**Public :** collaborateur et managers (séparément)

**Matériel :** Rétroprojecteur + Paper Board