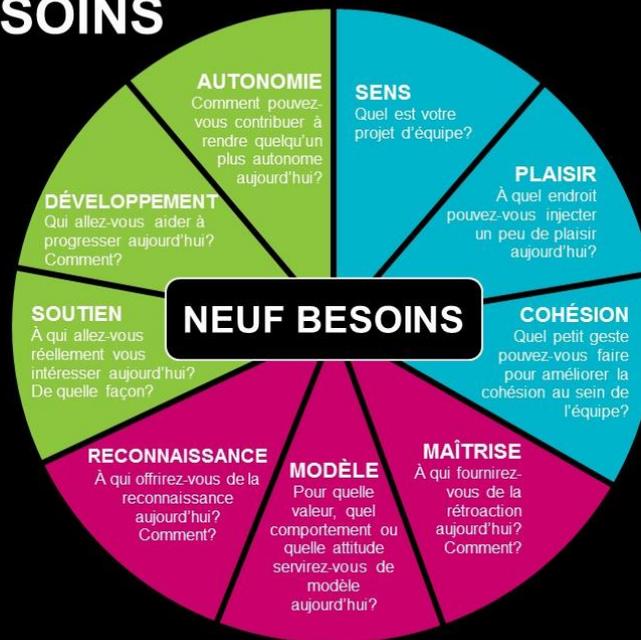




Être heureux est un choix

9 BESOINS



MOTIVER LES AUTRES
MODÈLE « NINE MINUTES ON MONDAY »
(ROBBINS)



ÉQUILIBRE DE VIE

Pour arriver à être en équilibre, il faut accepter d'être parfois en déséquilibre, en mouvement!



**Des conditions pour
faire vivre les valeurs
de plus en plus
recherchées**



**Un environnement
humain, convivial,
de proximité**



**Qui encourage
l'audace et
l'initiative**



**Offrant de l'espace
pour bouger et se
développer**

RÉSILIENCE :
L'IMPORTANT CE
N'EST PAS DE NE PAS
TOMBER, C'EST
COMMENT ON ARRIVE
À SE RELEVER.

LE RATIO 7:1

SPEED TALENTING

Lequel de mes talents me rend le plus fier et comment je l'utilise concrètement au travail?



Investir dans son bonheur!

Ce que vous comptez faire pour votre bonheur et celui des vôtres; votre propre prescription, votre posologie!



BREF, QUE PUIS-JE FAIRE POUR ASSURER MON BONHEUR AU TRAVAIL?

- **I****N** - Ne pas essayer de changer les autres, mais commencer par me changer moi-même.
- **V** - S'engager envers un objectif plutôt que vers une récompense, demeurer collé à nos valeurs
- **E** - Considérer les pauses comme des moments productifs. « *La performance, la santé et le bonheur reposent sur la gestion efficace de l'énergie.* » (Jim Loehr et Tony Schartz)
- **S** – Éviter de parler des ennuis au travail durant les pauses et au dîner, en profiter pour partager avec les collègues.
- **T** – Bien me connaître pour :
 - Miser sur mes talents tout en limitant les dégâts liés à mes faiblesses;
 - Analyser les moments qui me ressourcent et ceux qui me drainent.
- **I** – Bien démarrer la journée et bien la terminer! 😊