

Semaine WellBeing 2018

Un bon réveil pour une bonne journée

Kristelle Torrent & Anne Beaumont

Du 14 au 18 Mai 2018

Synthèse (1/3)

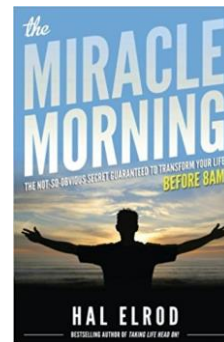
- ▶ Best-seller écrit par Hal Elrod suite à un accident grave

- ▶ Principe :

Réaliser notre potentiel par une méthode pour **réussir à dédier chaque jour un moment** à la personne que nous souhaitons devenir.

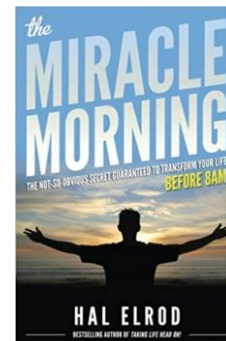
- ▶ Challenges :

- trouver du temps,
- faire ce qui aura le plus d'impact



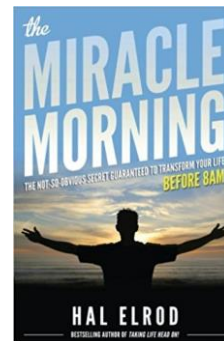
Synthèse (2/3)

- ▶ **Croyances limitantes** : nombre d'heures de sommeil nécessaire
- ▶ **Stratégie du réveil anti-snooze**
 - Déterminer les intentions avant de vous endormir
 - Placer le réveil de l'autre côté de la pièce
 - Brossez vous les dents
 - Buvez un verre d'eau
 - Mettez vos vêtements d'exercice
- ▶ **Les 6 activités à fort potentiel pendant 6-10 minutes :**
 - Silence,
 - Lire,
 - Affirmer comment vous souhaitez votre vie en priorisant,
 - Visualiser,
 - Tenir un journal,
 - Faire du sport



Synthèse (3/3)

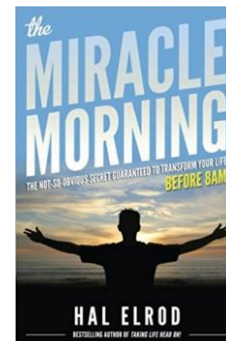
- ▶ **Attention aux résolutions** de début d'année
- ▶ **30 jours pour adopter** une nouvelle habitude si une stratégie (3 phases de 10 jours)
 - Insupportable
 - Inconfortable
 - Imbattable



Le livre pour débiter sa réflexion sur son rituel du matin

Mes questions, doutes

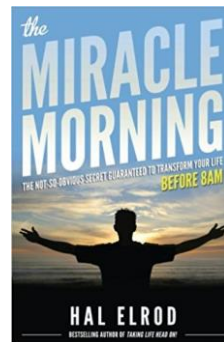
- ▶ Réaliste par rapport à nos vies (de famille) chargées ?
- ▶ Réaliste si le conjoint ne suit pas la méthode ?
- ▶ Faisable le week-end ?
- ▶ Durable ?
- ▶ Vraiment applicable à tous ?
- ▶ Chacun sa recette...avez-vous des astuces à partager ?



Le livre pour débiter sa réflexion sur son rituel du matin

L'expérimentation de Kristelle Torrent

wellbeing@work



L'expérimentation

► **Croyances limitantes** : nombre d'heures de sommeil nécessaire

► **Stratégie du réveil anti-snooze**

- Déterminer les intentions avant de vous endormir
- Placer le réveil de l'autre côté de la pièce
- Brossez vous les dents
- Buvez un verre d'eau
- Mettez vos vêtements d'exercice

► **Les 6 activités à fort potentiel pendant 6-10 minutes :**

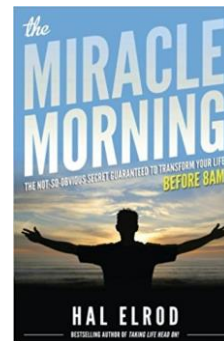
- Silence,
- Lire,
- Affirmer comment vous souhaitez votre vie en priorisant,
- Visualiser,
- Tenir un journal,
- Faire du sport

Ce que j'ai appliqué ?

Comment ?

Pourquoi je n'en ai pas appliqué certains ?

Ce que j'ai ajouté ?



Quelques références

► Livres

- Miracle Morning, Hal ELROD, 2012
- Reality Transurfing, Vadim Zeland, 2004
- La force des affirmations positives, Louise L. Hay, 1984
- Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même, Lise Bourbeau, 2013

► Quelques méthodes de développement personnel

- Insight: outils Lean
- MBTI
- La process comm.

► Films

- Le nom des gens, 2010, Michel Leclerc
- Les petits mouchoirs, 2010, Guillaume Canet

Merci de votre participation



Atos, the Atos logo, Atos Codex, Atos Consulting, Atos Worldgrid, Worldline, BlueKiwi, Bull, Canopy the Open Cloud Company, Unify, Yunano, Zero Email, Zero Email Certified and The Zero Email Company are registered trademarks of the Atos group. October 2016. © 2016 Atos. Confidential information owned by Atos, to be used by the recipient only. This document, or any part of it, may not be reproduced, copied, circulated and/or distributed nor quoted without prior written approval from Atos.

Atos