



# L'optimisme, nouvelle clef de la performance ?

Durée : 1 jour

## Objectif

Expérimenter et réfléchir à la capacité d'être optimiste dans son quotidien professionnel

## Programme

- Établir une ambiance positive et conviviale, se connaître
- Jeux de cohésion
- Définir l'optimisme
- Les 10 valeurs optimistes
- Exercice collectif optimiste
- Quelques pistes pour développer son optimisme au quotidien

## Avant

- À l'inscription donner une enveloppe « défi » à chaque participant (il y trouvera des exercices simples à mettre en œuvre au quotidien)
- Accrocher au mur des citations, des images optimistes
- Accueillir les participants sur musique « HAPPY » de Pharel Williams

## Atelier

- Cadrage atelier (parler vrai, bienveillance, etc.)
- Jeux de cohésion pour installer une dynamique créative et positive
- Exercice préférence/compétence : l'optimisme, ça se travaille et nécessite, selon les individus, un effort
- Se présenter : prénom, fonction + le dernier acte ou pensée optimiste que j'ai eu ou fait  
Photolangage : ça c'est tout à fait l'optimisme pour moi... parce que...
- Exercice « chicane en 8 » : 2 chaises, 1<sup>er</sup> passage individuel en aveugle (trajectoire en 8 autour des chaises), 2<sup>e</sup> passage 2x2, 3<sup>e</sup> passage tout le groupe
- Idée que ce qui angoisse, c'est l'inconnu qui nous ramène à la peur, être optimiste c'est faire confiance (avec discernement) et prendre des risques.
- Quelle est la/les valeurs optimistes que vous avez à cultiver pour être encore mieux dans votre job ? (liste de valeurs installées au sol)
- Choisir une ou des cartes valeur optimiste (confiance, curiosité, etc.)
- Comment se manifesteraient ces valeurs dans votre quotidien en termes de pensées, émotions, comportements
- Document « Pour devenir optimiste, entraînez-vous », le balayer ensemble



- Exercice optimiste : de quoi suis-je reconnaissant aujourd'hui dans ma vie professionnelle ?
- 3 choses positives dans ma journée
- Une chose que j'ai particulièrement appréciée dans cette journée (en faisant le lien avec la performance)
- Choisir dans les citations et images collées au mur : ce qui m'aidera à être encore plus optimiste
- Se dire au revoir sur la musique Happy