



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Le thème de cette semaine

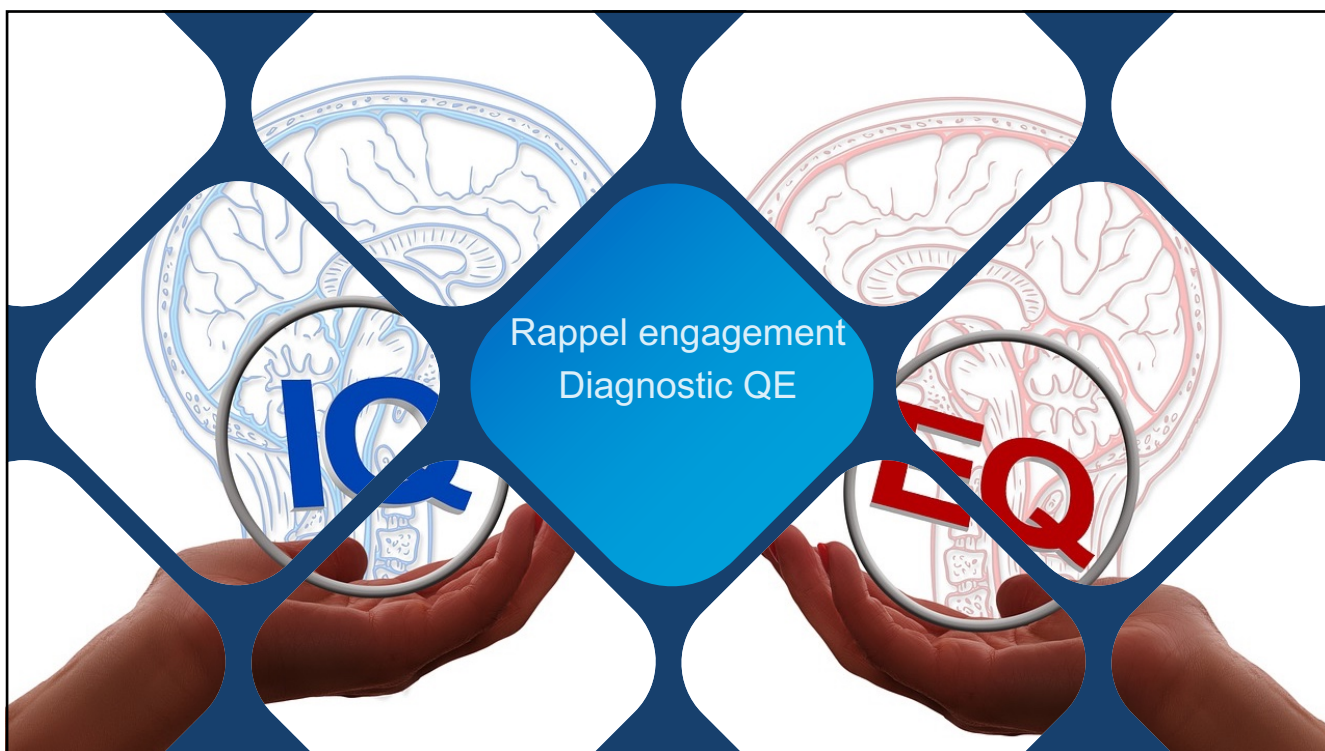
- Utiliser Positivement ses émotions pour cultiver ses ressources personnelles et enrichir ses relations avec les autres



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Le thème de cette semaine

- Utiliser Positivement ses émotions pour être plus créatifs et pour créer un environnement plus motivant



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Diagnostic QE

Choisir LA compétence à travailler le plus et se demander

Ce que je veux cesser ...

Ce que je commence aujourd'hui ...



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

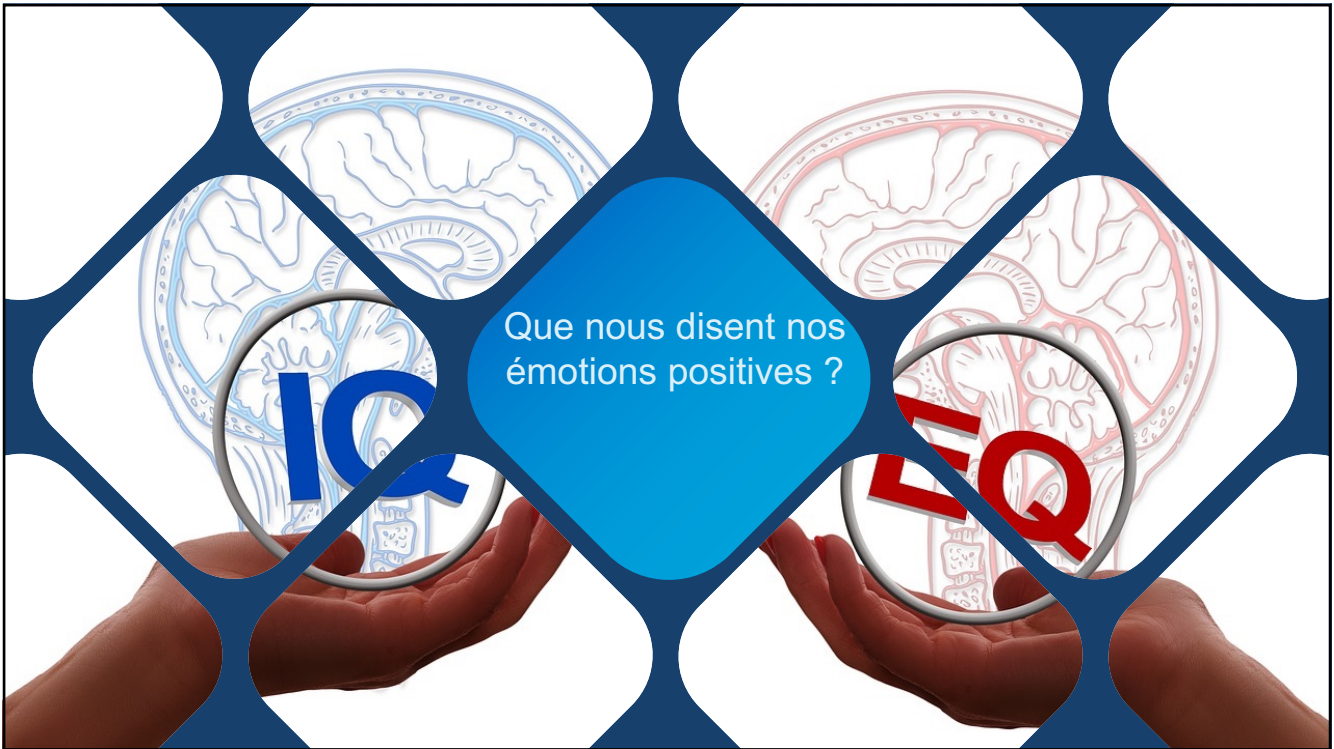
## Reprenez votre phrase...

Est-ce que vous avez pu tenir votre engagement?

O/N

Pourquoi ?





[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Attention

**Émotions positives signifient émotions agréables à ressentir**

**En aucun cas il s'agit de nier ou refouler les émotions désagréables**

**Gérer ses émotions désagréables et utiliser ses émotions agréables sont les 2 côtés de la même pièce**



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Effets des émotions « positives »

**Non seulement les émotions positives nous permettent de savoir quand nous nous sentons « bien »**

**Mais elles peuvent aussi produire notre bien être et leur effet bénéfique est durable**



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Leurs messages

**JOIE : nous pousse à**  
**Jouer**  
**Repousser nos limites**  
**Développer notre créativité**

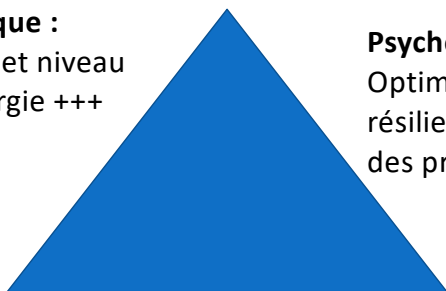
**AMOUR : nous donne l'occasion de**  
**Jouer**  
**D'explorer**  
**Savourer des expériences avec ceux envers qui nous éprouvons ce sentiment**



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Leurs impacts

**Physique :**  
Santé et niveau  
D'énergie +++



**Psychologique :**  
Optimisme,  
résilience, sens  
des priorités

**Intellectuel :**  
compétences de résolution de pb, créativité



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Plus de performance

Les personnes exposés à des images positives sont plus efficaces et plus créatives

- plus de flexibilité
- plus d'ouverture
- Plus curieux
- Plus d'exploration
- Plus de créativité



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Facteur de résilience

Les personnes exposés à des images positives ont

- Un meilleur rythme cardiaque
- Une meilleure pression sanguine
- Moins stressé
- Études sont en train de montré un impact sur notre espérance de vie





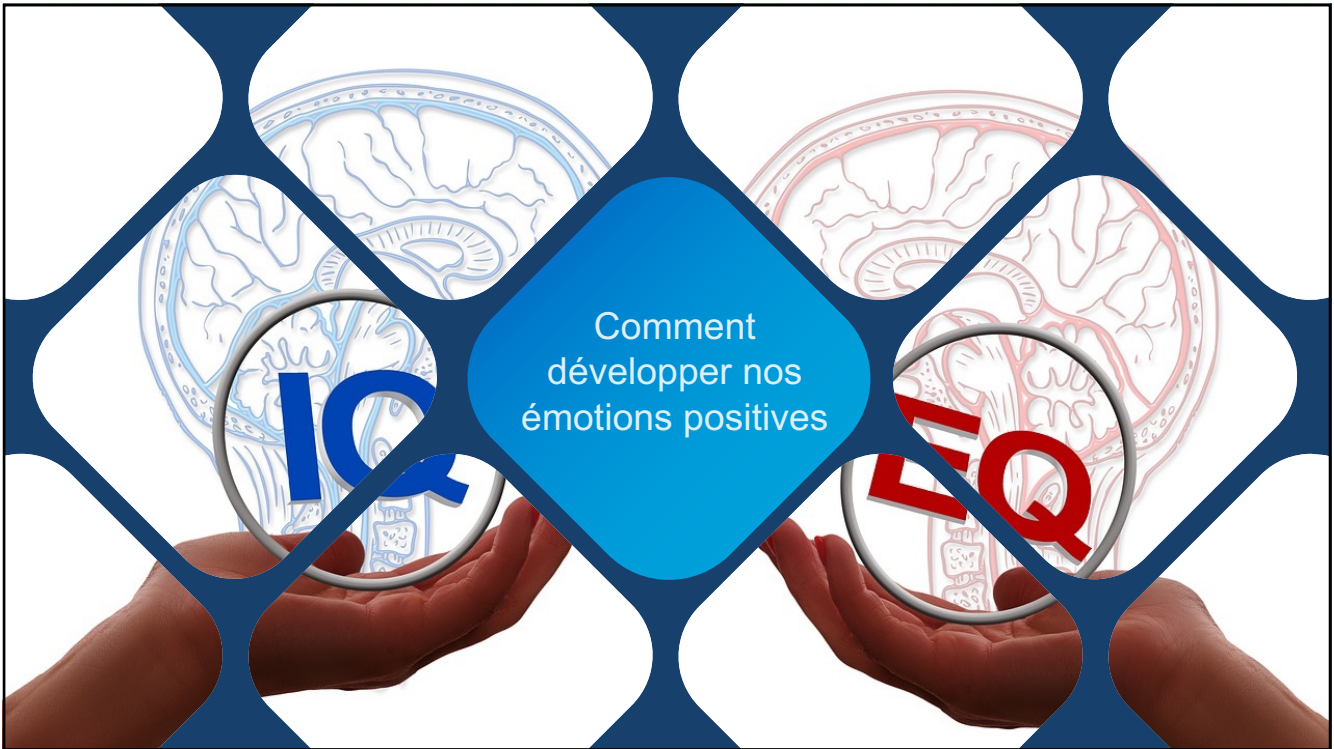
[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 115 pensées positives

- Pour le matin
- Pour le succès
- Pour la confiance en soi
- Pour la chance
- Pour la santé
- Pour la paix
- D'amour
- Pour l'estime de soi
- Pour être calme
- Pour la pleine conscience
- Pour la gratitude
- Pour gérer la colère
- Pour le bonheur
- Pour le futur



=> <https://www.authentico.fr/115-pensees-positives/>



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 4 facteurs

Nos Croyances

Notre communication aux autres

Nos besoins

Notre corps

[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Avoir un ancrage



Pensez à un moment où vous vous  
Sentez vraiment bien/heureux .

Notez le et décrivez le en détail

Relisez le une fois par jour



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Exercice de gratitude



Chaque jour avant de dormir pensez  
à 3 choses pour laquelle vous avez de  
la gratitude



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## LE PLUS PUISSANT DES MANTRAS

- **MERCI !**
- **RITUEL DU JOUR :**

Bonjour, merci, je vous en prie ...

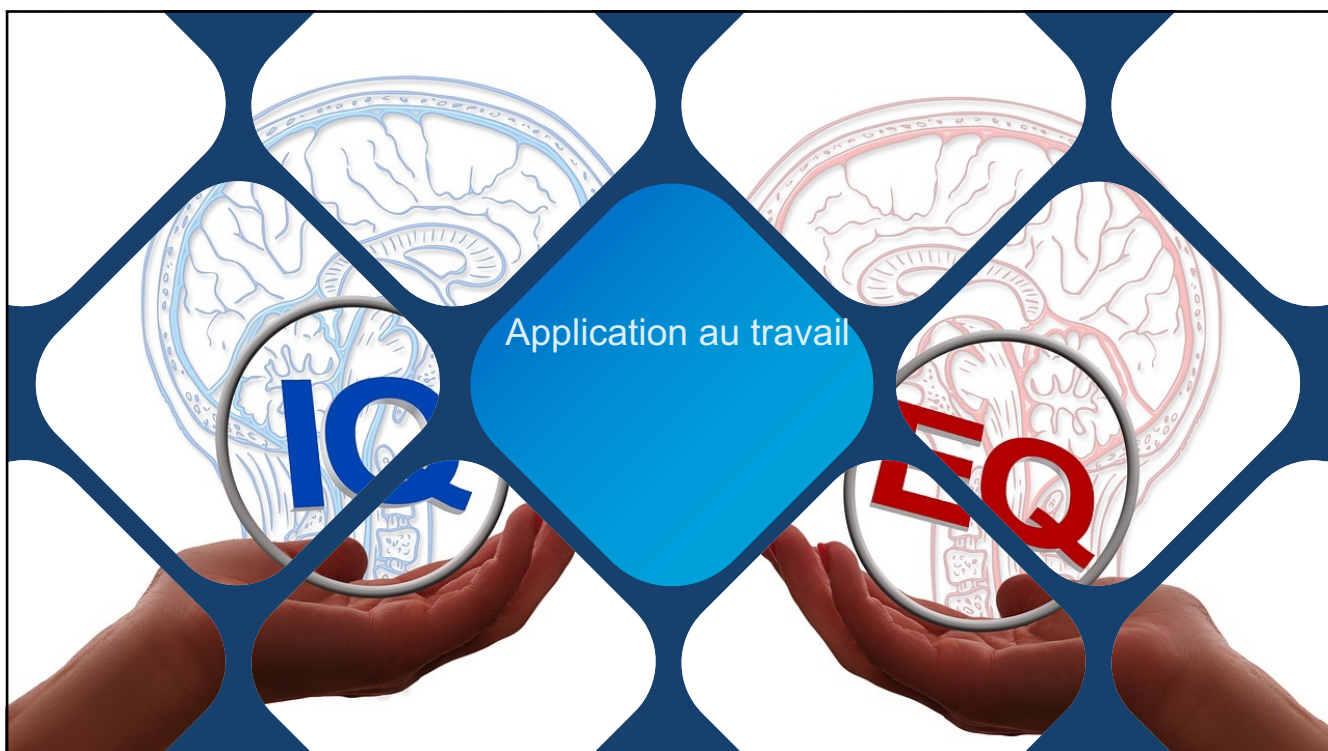
à toutes les personnes avec qui vous êtes  
en interaction dans la journée



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Retrouver la paix

- **Processus de paix en 7 étapes**
- **Cf. PDF**



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 3 pour 1

Des études ont montré qu'il fallait:

**3 interactions « positives »** au travail

pour compenser l'effet

**d'1 interaction négative**



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Aborder un problème positivement


1. Qu'est ce qui fonctionne bien ?
2. De quoi suis-je fier ?
3. Qu'est ce que j'ai appris ces derniers mois?
4. Qu'est ce que j'apprécie le plus au travail : - à mon sujet, au sujet de mon travail, de l'entreprise
5. Mon souhait pour le futur de mon entreprise?
6. Comment utiliser cela pour faire avancer l'entreprise ?





[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Trouvez votre mantra avec le Quadrant d'Ofman



Excès	
<b>QUALITE</b> Détermination	<b>PIEGE</b> Obstination
Opposé positif	Opposé positif
<b>ALLERGIE</b> Indécision	<b>CHALLENGE</b> Souplesse
Excès	

[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Trouvez votre mantra avec le Quadrant d'Ofman

Quelle est votre qualité principale ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Votre piège

Qu'est ce que donne votre qualité à l'excès?

Trop de votre qualité cela devient ...



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Votre Challenge

Quel est l'opposé positif de votre piège ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Votre Allergie

Que donne votre challenge à l'excès ?

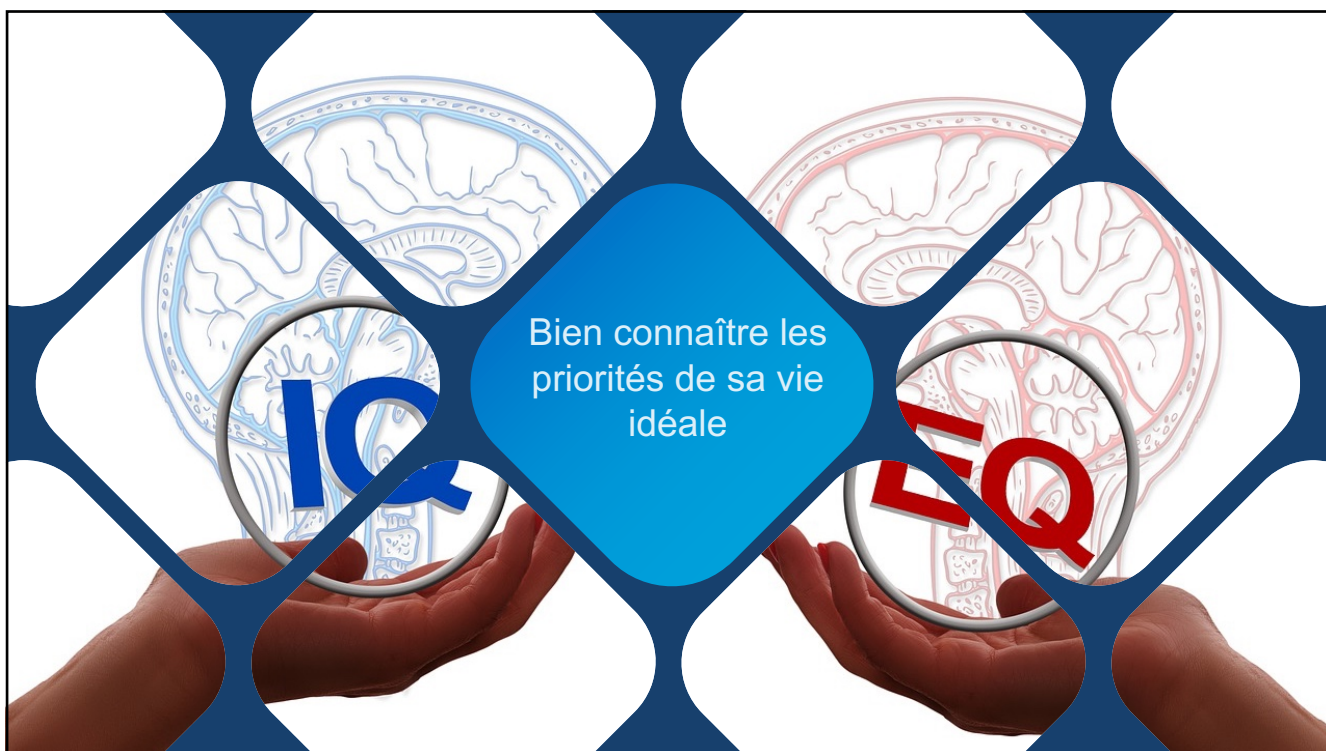
Trop de votre challenge devient ...



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Trouvez votre mantra avec le Quadrant d'Ofman

“  
Quand je sens que je suis dans **mon piège**  
c'est que j'ai oublié de cultiver **mon challenge**  
afin de mettre plus en valeur **ma qualité** en  
évitant de tomber dans mon **allergie** ”



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Les 9 piliers de votre vie idéale

1. Santé
2. Relations
3. Argent
4. Développement personnel / spiritualité
5. Détente Loisirs
6. Soutien
7. Environnement Personnel
8. Travail
9. Pour quel objectif plus grand que vous ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 1/ Santé

Votre idéal de forme physique ?

Quelle activité physique que vous aimez ?

Quelle type de nourriture bonne pour votre corps ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 2/ Relations

Amis ?

Relations de couple ?

Famille ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 3/ Argent

Combien d'épargne pour me sentir en sécurité ?

Vers quoi j'investirai le surplus ?

Quel est le revenu dont j'ai besoin idéalement par an ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 4/ Développement personnel / spiritualité

Combien de livres de dév perso / spiritualité je souhaite lire chaque mois ?

Combien de stage / formation chaque année ?

Maîtriser mieux mes émotions ?

Ecouter plus mon intuition ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 5/ Détente Loisirs

Combien de vacances par an ?

Prendre 1 long congé de x ... par an ?

Aller se promener dans la nature x fois par semaine ?

Regarder 1 film / série que j'aime toutes les x semaines ?

Jouer ... jeux vidéos, jeux téléphone, jeux de société, jeux à plusieurs ...



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 6/ Soutien

Avoir un coach personnel que ce soit sportif de vie ou pour son activité professionnel

Avoir des personnes de confiance sur qui m'appuyer si besoin



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 7/ Environnement personnel

Dans quelle région je veux vivre ?

Quel type d'habitation ?

Quel type de confort ?

Quel type de vêtement, voiture, meuble, décoration...?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 8/ Travail

Faire ce que je veux quand je veux ?

Travailler avec des gens fantastiques?

Travailler combien de jours par semaine ?



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## 9/ pour quel objectif plus grand

Quelle contribution je souhaite apporter à ma ville, ma région, la société, le monde ?

Que ce soit dans mon travail et/ou personnellement...



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## Pourquoi tout cela?

Parce que la satisfaction dans votre vie dépend tout autant de la qualité de votre santé psychique, physique et émotionnelle, de votre style de vie ainsi que de votre attitude envers la vie



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

## TRAVAIL À LA MAISON

1. Choisir 3 pensées positives parmi les 115 et les lire chaque matin
2. Notez et penser à votre moment heureux ancrage
3. Exercice de gratitude avant de dormir
4. Quand stress/anxiété : processus de paix en 7 étapes
5. Utilisez votre mantra face à une situation difficile
6. Mettre par écrit les 9 piliers de votre vie idéale

« la réalisation de Soi réside dans la pratique »

Bouddha



[www.michael-lamour.com](http://www.michael-lamour.com)

UN GRAND MERCI  
À VOUS TOUTES  
ET TOUS POUR  
VOTRE  
PARTICIPATION

