



# Restons positifs





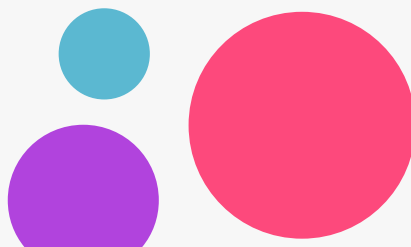
# Objectifs de l'atelier

---



## Un atelier pour votre bien-être

- S'exercer à la pensée positive
- Rester connectés : se voir et prendre des nouvelles des uns des autres





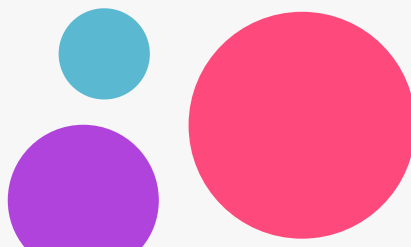
# Restons positifs

---



## Jeu de la pensée positive, jeu de rapidité

- Dans l'ordre des jours et mois de naissance
- Chaque personne, lorsque vient son tour, commence par énoncer une pensée négative. Puis, tout de suite après, donne trois pensées positives
- Vous disposez d'un "Joker optimiste" (pour vous aider ou aider les autres)



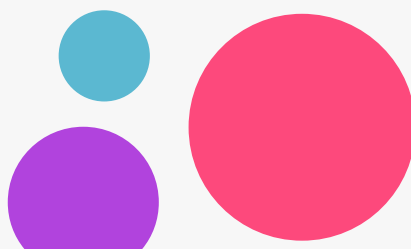
# Restons positifs



## Jeu pour relativiser: changer sa vision de la situation

Pour chaque situation de frustration, indiquez 1 bénéfique/pensée positive

<b>Frustration</b>	<b>Pensée positive / bénéfice</b>
Bouchons	Prendre du temps pour chanter, pour...
File d'attente	Prendre du temps pour discuter ou aider (hors covid)
Port du masque	Tient chaud, éviter de se maquiller, bâiller tranquillement...
Télétravail	Moins de temps dans les transports, moins de perturbations
Moins de loisirs	Développe notre créativité, inventer d'autres occupations





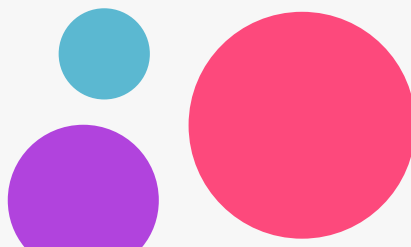
# Restons positifs

---



## Pratiquer la reconnaissance

- Noter 3 sujets de reconnaissance (famille, travail, beauté du paysage...)
- Pratiquer 1 feedback positif à au moins 3 personnes (ce que j'apprécie chez toi....+ travail effectué ou qualité de la personnel)
- Ou dire « merci » à 3 personnes de votre entourage





# Restons positifs

## Les bienfaits du rire





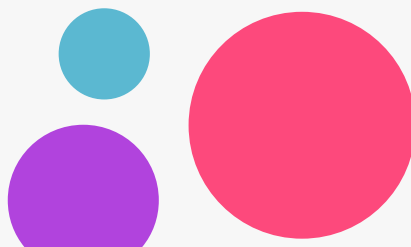
# Restons positifs

---



Vidéo drôle pour rire un peu

<https://www.youtube.com/watch?v=oJiOr3KRsCY>





# Restons positifs

---



## Rire ensemble

- Prenez le temps de rire avec vos collègues, amis...
- Racontez-vous des blagues ou anecdotes
- Organisez un concours de la blague du jour...

