

Acteur de transformation positive

# DÉVELOPPER SES POUVOIRS DE «TRANSFORM'ACTEUR»



BE POSITIVE





« Parce que la transformation  
des entreprises passe  
par la transformation individuelle,  
chacun à sa mesure  
et à son niveau contribue  
à la transformation de la société,  
chacun a sa part à jouer... »



## « CONTRIBUER À GÉNÉRER DE LA JOIE, DE LA CONFIANCE, DE L'ENGAGEMENT, DE LA COLLABORATION, DE LA CRÉATIVITÉ »

**Le monde professionnel est de plus en plus rapide, complexe, connecté et exigeant. Le fonctionnement en mode multitâches et le « zapping » mental sont de plus en plus fréquents. Nous sur-sollicitons régulièrement nos capacités cognitives avec le risque d'épuiser nos ressources mentales et physiques et de se sentir « vidé ».**

**Mindfulness** (pleine conscience) :

- + « Porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans jugement de valeur, moment après moment.»  
(Dr Jon Kabat-Zin, concepteur du programme MBSR de réduction du stress par la pleine conscience).
- + La « pleine conscience » est un entraînement de l'esprit qui cultive la conscience vigilante ou intentionnelle par opposition au « pilotage automatique », elle permet de développer une meilleure qualité de présence à soi et aux autres.

Ces constats ne sont pas une fatalité, notre pouvoir de changer est bien réel !  
Comme l'illustre le phénomène de plasticité cérébrale : nous avons le super pouvoir de nous changer (et de changer collectivement !).  
Be Positive conçoit des programmes qui s'appuient sur les apports de la psychologie positive, la science du fonctionnement humain optimal, et donnent des clés concrètes pour se transformer individuellement et collectivement en utilisant des pratiques de mindfulness.

# NOTRE APPROCHE : INNOVANTE ET CONCRÈTE, ISSUE DE DOMAINES SCIENTIFIQUES RÉCENTS : PSYCHOLOGIE POSITIVE, NEUROSCIENCES ET MINDFULNESS

## NOTRE MISSION :

Concevoir et animer des ateliers initiateurs de transformation positive et accompagner les « transform'acteurs » sur des sujets essentiels.

---

## LES PROGRAMMES CIBLÉS :

**POSITIVE LEADERSHIP**

**POSITIVE TEAM**

**POSITIVE ATTITUDE**

## LES PLUS :

- + Savoir faire une pause au cœur de l'action
- + Se ressourcer en profondeur
- + Prendre soin de son énergie
- + Développer sa positivité
- + Générer et diffuser des émotions positives (joie, bienveillance, reconnaissance, gratitude...)
- + Favoriser un climat de collaboration et de bienveillance au travail
- + Maintenir un bon niveau d'attention dans un monde de sur-sollicitation mentale
- + Mieux se connecter à soi, mieux se connecter aux autres



# PROGRAMME POSITIVE LEADERSHIP

## Un programme qui s'adresse aux Leaders, pourquoi ?

Parce que certains Leaders désirent se connecter à leurs valeurs profondes pour développer leur capacité à guider, à inspirer et à rayonner le meilleur d'eux-mêmes.

### OBJECTIF :

Se connecter à ses valeurs et à ses ressources profondes pour relever les défis de sa fonction et diffuser un leadership vertueux alliant discernement, humanité et performance.

### DURÉE : 6 mois

Pour une efficacité optimale, le programme propose entre chaque session un entraînement personnel et un entraînement entre pairs. Chaque participant dispose aussi de 3 séances de coaching individuel pour l'aider à ancrer les apprentissages de façon personnalisée.

**PARTICIPANTS :** Leaders, Dirigeants, Managers, Potentiels.

### FORMAT :

- + Une session de lancement du programme d'une journée
  - > La puissance de la mindfulness.
  - > Les supers pouvoirs des émotions positives.
- + 4 ateliers de suivi d'une demi-journée une fois par mois
  - > Prendre soin de son énergie.
  - > Transformer les situations difficiles.
  - > Prendre des décisions justes.
  - > Générer et diffuser des émotions positives.
- + Une session de bilan-partage d'une journée
  - > Reconnaître et développer ses forces.
  - > Développer une meilleure version de soi-même.
- + 3 séances de coaching individuel à la carte



# PROGRAMME POSITIVE TEAM

## Un programme qui s'adresse au Manager et son équipe, pourquoi ?

Parce que certains managers souhaitent initier dans leur équipe l'émergence de nouvelles façons de penser et de travailler, fondées sur plus d'humanité.

---

### OBJECTIF :

Co-construire en équipe une performance collaborative et positive.

### DURÉE : 12 semaines (3 mois)

Pour une efficacité optimale le programme propose un entraînement personnel et d'équipe entre chaque session.

**PARTICIPANTS :** Un manager et son équipe.

### FORMAT :

- + Une session de lancement du programme d'une journée
  - > La puissance de la mindfulness.
  - > Les supers pouvoirs des émotions positives.
- + 4 ateliers de suivi de 2h30 tous les 15 jours
  - > Cerveau, équipe et nouvelles technologies.
  - > Transformer les situations difficiles.
  - > Prendre des décisions justes.
  - > Partager des émotions positives.
- + Une session de bilan-partage d'une journée
  - > Reconnaître les forces individuelles et d'équipe.
  - > Ré-inventer ensemble un fonctionnement optimal.

# PROGRAMME POSITIVE ATTITUDE

## Développer ses pouvoirs de « Transform'acteur » : acteur de transformation positive

### Un programme qui s'adresse à tous, pourquoi ?

Parce que certains collaborateurs ont envie de prioriser la santé et la positivité dans leur vie personnelle et professionnelle et contribuer ainsi, chacun à son niveau, au mieux travailler ensemble.

#### OBJECTIF :

Découvrir des outils de la psychologie positive et de la pleine conscience et s'entraîner à les intégrer dans son quotidien pour initier une transformation durable.

#### DURÉE : 6 semaines

Pour une efficacité optimale le programme invite à un entraînement personnel entre chaque session.

**PARTICIPANTS :** Tous les collaborateurs et managers qui le souhaitent, jusqu'à 12 personnes.

#### FORMAT :

- + Une session découverte d'une demi-journée
  - > Positivité et mindfulness : quels bienfaits ?
- + 6 ateliers d'1h30 chaque semaine
  - > Bouger en conscience.
  - > Se nourrir en conscience.
  - > Prendre soin de son énergie.
  - > Générer de la Joie.
  - > La Gratitude-Attitude.
  - > Privilégier la bienveillance.
- + Un atelier de bilan, d'approfondissement et de partage d'une demi-journée

# + CRÉÉS ET ANIMÉS PAR BRIGITTE VAUDOLON

## POSITIVE COACH :

- + Psychologue et Coach accréditée EMCC
  - + Une expérience de 20 ans dans le domaine du bien-être au travail
  - + Une formation scientifique aux approches basées sur la pleine conscience « Médecine, Méditation et Neurosciences » à la Faculté de Médecine de Strasbourg
  - + Une passion pour la psychologie positive et une pratique personnelle de la pleine conscience
- 

[www.bepositive.fr](http://www.bepositive.fr)

## contact

brigitte.vaudolon@bepositive.fr  
Mob. +33 (0)6 17 99 67 17

