

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Remerciements | 5 |
| Introduction | 11 |
| Établir sa stratégie créative pour plus de bien-être au travail | 13 |
| Nouvel objectif : développer ses aspects et facteurs positifs au travail..... | 14 |
| Trouver sa marge d'action de 10 % de bonheur | 16 |
| Les 11 facteurs du bien-être au travail | 18 |
| Chapitre 1 - Cultivez le positif au travail | 25 |
| Adopter une posture positive et créative | 25 |
| Ouvrir des possibles..... | 29 |
| Les émotions | 30 |
| Prendre conscience du discours intérieur..... | 30 |
| Optimisme et pessimisme – Positif et négatif : nos préférences | 34 |
| L'aversion à la perte | 36 |
| Anticipation positive et pensée constructive..... | 41 |
| Idées clés | 42 |
| Chapitre 2 - Le stress est-il votre ennemi n°1 ? | 47 |
| Processus du stress | 48 |
| (Re)prenez le pouvoir sur votre esprit ou il aura le pouvoir sur vous | 53 |
| L'agilité pour s'adapter : réguler ses émotions | 54 |
| Approche alternative sans effet secondaire nocif | 55 |
| Les montagnes russes des émotions..... | 56 |

| | |
|---|------------|
| Schémas de pensées et interprétations..... | 57 |
| Comment retrouver et installer des croyances positives | 60 |
| Idées clés | 63 |
| Chapitre 3 - Think out of the box : la créative attitude | 65 |
| Potentiel créatif et joie de vivre | 65 |
| Les intelligences multiples | 67 |
| La culture de la créativité en entreprise | 70 |
| Sortir du cadre pour résoudre un problème..... | 72 |
| Comment rater une séance de créativité : le brainstorming | 76 |
| Sommes-nous tous créatifs ? | 80 |
| La dissidence positive..... | 82 |
| Créative box | 86 |
| Idée clé..... | 87 |
| Chapitre 4 - Connectez-vous aux autres | 91 |
| Sortir de sa zone d'habitudes | 94 |
| L'intelligence collective..... | 96 |
| Décoder le non verbal | 99 |
| Sociabilité, notre cerveau social..... | 103 |
| Postez dans votre mental : a priori tout le monde est bienveillant | 104 |
| Se transformer en super collègue ou manager sociable..... | 111 |
| Changez d'habitudes sociales | 120 |
| L'expérience utilisateur, le design thinking, le codéveloppement..... | 127 |
| Idées clés | 128 |
| Chapitre 5 - Qu'est-ce qui vous donne envie de vous lever le matin ? | 131 |
| Identifier son projet créateur | 132 |
| Mettre des étoiles dans sa vie..... | 134 |
| Lever le blocage des croyances limitantes | 139 |
| Comment se servir de son pouvoir créateur | 141 |
| Retrouver une dynamique augmentée | 143 |
| Imaginer d'autres façons de s'engager..... | 145 |
| Idées clés | 148 |

| | |
|--|-----|
| Chapitre 6 - Laissez-vous aller par un heureux hasard | 151 |
| Ne rien penser, ne rien faire : notre cerveau s'ennuie ? | 151 |
| La rêverie créative | 153 |
| Les ruminations | 156 |
| La sérendipité | 159 |
| Idées clés | 162 |
| Chapitre 7 - Appréciez votre temps et votre environnement | 165 |
| La créativité, l'efficacité et le temps | 165 |
| Quatre lois du temps « reconditionnées » | 167 |
| Booster sa créativité | 169 |
| Digital détox et hyperconnexion | 173 |
| Adopter un rituel sans routine | 179 |
| Les nouveaux modes de travail | 180 |
| La créativité et l'environnement de travail | 186 |
| Idées clés | 188 |
| Chapitre 8 - Intelligence créative et intelligence émotionnelle main dans la main | 191 |
| Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle et les soft skills ? | 191 |
| Alors... ? Une attitude gagnant-gagnant | 193 |
| Comment en acquérir ? | 195 |
| Sortir de notre propre cadre | 196 |
| Le leadership créatif | 198 |
| Stimuler l'esprit créatif dans l'équipe | 205 |
| Idées clés | 208 |
| Chapitre 9 - Vivez-vous dans le meilleur des mondes ? | 213 |
| L'imagination créative | 214 |
| L'intelligence créative au jour le jour : tenir le cap | 217 |
| Les valeurs humaines au travail | 220 |
| L'innovation | 222 |
| Et l'esprit critique, il tue la créativité ? | 224 |
| Activité de visualisation créative | 227 |

| | |
|----------------------------|-----|
| Conclusion | 233 |
| Pour aller plus loin..... | 233 |
| Bibliographie | 235 |
| À propos de l'auteure..... | 237 |