

Faciliter le Bonheur



info@happinessstudies.academy

- 14 HEURES -

FACILITER LE BONHEUR

Alors que le cours « Introduction au bonheur » se concentre davantage sur la théorie que sur la pratique, ce deuxième cours se concentre presque entièrement sur la pratique, sur l'application. Chacun des cours magistraux ci-dessous met en évidence une série de techniques fondées sur des données probantes et qui peuvent considérablement changer la situation en ce qui concerne votre propre bonheur et celui des autres. Sur une période de 22 semaines, qui comprendra des cours magistraux et des webinaires, je vous présenterai la science derrière chacune de ces techniques, puis je vous proposerai des étapes concrètes que vous pouvez suivre pour obtenir une différence significative dans votre vie.

COURS MAGISTRAL 1 : LA NATURE DU CHANGEMENT

Le premier module explore les neurosciences de la transformation et présente un modèle pour parvenir à un changement durable.

- 1.1 Quel est l'objectif de ce cours ? Quels sont les avantages de l'expérimentation ? Quelle est la différence entre information et transformation ?
- 1.2 Qu'est-ce que la neuroplasticité et pourquoi est-ce important ? Préféreriez-vous être un chauffeur de taxi à New York ou à Londres ? Quel est le lien entre les voies neuronales et les rivières ? Quelle est la clef pour instaurer un changement positif?
- 1.3 Quelles idées sur le changement Peter Senge et Daniel Goleman partagent-ils ? Qui sont les NC, TC et LC ? Qu'est-ce que l'Effet Lune de Miel (« the Honeymoon Effect ») ?
- 1.4 Comment la volonté (willpower) et la force opératoire (waypower) fonctionnent-elles ensemble ? Quels sont les composants d'un processus de changement réussi ? Pourquoi le travail acharné ne suffit-il pas pour une transformation significative ?

* * *

COURS
MAGISTRAL 2:
LES RITUELS

J'introduis le quoi et le comment des rituels, qui constituent
la première voie vers un changement durable.

- 2.1 Qu'est-ce qui distingue le groupe de changement durable du groupe de changement temporaire ? La motivation est-elle suffisante pour provoquer le changement ? Avez-vous donné suite à toutes vos résolutions du Nouvel An ? Vous êtes-vous brossé les dents ce matin?
- 2.2 Pourquoi l'échec est-il utile ? Pourquoi est-ce une bonne chose de trouver un moment régulier pour les rituels ? Qu'est-ce que sont les rituels sains versus les rituels malsains ? Qu'est-ce qu'une habitude clef?
- 2.3 Quel est le livre préféré de Jeff Bezos ? Quelle intervention de deux semaines change notre structure neuronale ? Quelle est la différence entre le changement du vendredi et le changement du lundi ?
- 2.4 Quelles sont les 12 techniques que vous allez apprendre dans ce cours ? Quelles techniques correspondent le plus à vos forces de passion et à vos forces de performance ?

* * *

COURS
MAGISTRAL 3 :
MÉDITATION
(S2)

Dans ce cours magistral, je discute de la méditation en tant que technique, associée au deuxième principe spirituel, permettant de transformer des expériences ordinaires en expériences extraordinaires.

- 3.1 Quelle est la différence entre la méditation formelle et informelle ? Quelles sont les quatre lignes directrices pour la pratique de la méditation de pleine conscience ? Quelles sont les trois voies par lesquelles la méditation impacte notre être tout entier (wholebeing) ? (Indice : 3 Ps)

- 3.2 Quelle est la valeur d'être présent ? Comment pouvons-nous augmenter l'expérience du plaisir en méditant ? Comment pouvons-nous devenir plus réceptifs, plus sensibles au monde – et pourquoi devrions-nous l'être ?
- 3.3 Comment pratiquer la Méditation de Base ? Comment pratiquez-vous la Méditation d'Amour-Bienveillant ? Quels sont les bienfaits de la Méditation d'Amour-Bienveillant
- 3.4 Qu'est-ce que la Méditation d'Objet d'Amour ? Comment apprendre à aimer un inconnu dans le métro ? Comment la musique, votre corps ou votre chaise peuvent-ils devenir des objets de méditation ?

* * *

COURS

MAGISTRAL 4 :

RAPPELS (W1)

Ce cours magistral se concentre sur des rappels, un ensemble de techniques testées et approuvées qui s'appuient sur la sagesse de diverses religions.

- 4.1 Qui avait raison, le philosophe ou le théologien ? Que sont les rappels ritualisés ? Quel est le point commun entre des vœux de mariage et la vision d'une entreprise ?
- 4.2 Qu'est-ce que l'amnésie Antérograde et qu'est-ce que cela a à voir avec les rappels ? Qu'est-ce qu'un Rituel Quotidien ? Quelles sont vos Déclarations de Soi-Idéales ?
- 4.3 Que sont les Rappels Spécifiques ? Comment Juan Pablo a-t-il transformé sa vie en utilisant des rappels ?
- 4.4 Comment Rory a-t-il transformé sa vie en utilisant un rappel ? Quelles sont certaines utilisations des bracelets ? Que sont les Rappels Omniprésents ? Qu'est-ce qu'un Mini-Rappel ?

* * *

COURS MAGISTRAL 5 : RECADRAGE ÉMOTIONNEL(E1)

Le sujet de ce cours magistral est sur l'apprentissage des techniques de recadrage émotionnel.

- 5.1 Pourquoi notre compréhension de la malléabilité du cerveau est-elle si importante ? Quel rapport la Renaissance a-t-elle avec la neuroplasticité et la neurogenèse ? En quoi la Révolution du Bonheur nous conduit-elle vers une Seconde Renaissance ?
- 5.2 Qui est Lester Levenson ? Quel est, selon Levenson, le chemin qui mène au bonheur ? Pouvez-vous changer des sentiments de rancœurs en sentiments d'amour ?
- 5.3 Comment abaisser la barre émotionnelle peut-il nous aider à résoudre les conflits ? Faut-il toujours pardonner ? Qu'est-ce que le collage émotionnel ?
- 5.4 Qui sont les cousins émotionnels ? Devriez-vous essayer d'être calme ou excité avant de parler en public ? Qu'est-ce que le recadrage cognitif ?

* * *

COURS MAGISTRAL 6 : ENTRAÎNEMENT FRACTIONNÉ À HAUTE INTENSITÉ (P2)

Dans ce cours magistral, je présente l'Entraînement Fractionné à Haute Intensité comme une technique d'exercice efficace et efficiente.

- 6.1 Qu'est-ce que le NEST ? Qu'est-ce que le HIIT ? Qu'est-ce que le VRC ? Pourquoi tous ces ACRONYMES?
- 6.2 Pourquoi le HIIT est-il plus efficace et efficient que l'exercice aérobic régulier ? Est-ce que boum-boum-boum-boum est meilleur/pire que boum----boum boum-boum ? Qu'est-ce que le "1-minute d'entraînement" (the « one-minute workout ») ?
- 6.3 De quelles manières pouvez-vous vous déranger de manière informelle ? Il est temps d'utiliser un autre acronyme : qu'est-ce que le HICT ? Quelles précautions devons-nous prendre avant de nous lancer dans la voie du HIIT ?

vive plus longtemps ? Et si nous vivions plus longtemps ? À quoi ressemble un régime d'exercices variés ? Si vous ne le faites pas déjà, quand allez - vous commencer à faire de l'exercice ???

* * *

COURS MAGISTRAL 7 : LE PROCESSUS D'INTÉGRATION ESPRIT-CORPS (P1)

Ce cours magistral explore l'idée selon laquelle chaque état psychologique a un corollaire physique.

1. 7.1 Quels sont les deux principes de base du MBI (Mind Body Integration/ Intégration Esprit-Corps) ? Quels sont les corollaires physiques de la joie, de la détermination et de la confiance en soi ? Quelle est la différence entre les corollaires physiques universels, culturels et personnels ?
- 7.2 Quel est le rapport entre les attitudes et les comportements ? Qu'est-ce que la théorie de la perception de soi ? Comment pouvez-vous générer une Positivité Sincère ? Qu'est-ce qu'un état psychologique rationnel ?
- 7.3 Quels sont les principes de base de la psychologie et quel est leur lien avec le MBI ? Pourquoi les professeurs de méditation mettent-ils si souvent l'accent sur avoir une position assise droite et allonger la colonne vertébrale ? Que signifie le mot « Yoga » ?
- 7.4 Comment pouvons-nous combiner le MBI et les rappels ? Quelle est la différence entre une pratique MBI formelle et informelle ?

* * *

COURS MAGISTRAL 8 : TENIR UN JOURNAL ET RÉÉCRIRE L'HISTOIRE (I1)

La technique dont je discute dans ce cours magistral et qui est sous le premier principe intellectuel est de tenir un journal.

jouent les histoires en psychologie clinique et développementale ? Et qu'en est-il en psychologie organisationnelle, culturelle et cognitive ?

- 8.2 Est-ce qu'effrayer les enfants au sujet de mener une vie de criminel contribue-t-il à les dissuader d'enfreindre la loi ? Comment les histoires peuvent-elles contribuer à l'échec ou à la réussite des étudiants à l'université ? En quoi tenir un journal peut-il contribuer à notre santé mentale ?
- 8.3 Qu'est-ce que Tenir un Journal sur la Constatation de Bénéfice (« Benefit Finding Journaling ») ? Comment pouvons-nous adopter l'approche de Constatation de Bénéfices et tenir un journal sur chacun des éléments SPIRE ?
- 8.4 Que pouvons-nous faire pour faire ressortir la meilleure version de nous-mêmes ? Qu'est-ce que cela signifie de tenir un journal sur le futur et à partir du futur ? Comment les histoires peuvent-elles être utilisées pour la planification stratégique ? Que dirait la version de vous-même âgée de 110 ans à votre version de vous-même actuelle ?

* * *

COURS MAGISTRAL 9 : L'ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS APPRÉCIATIFS (S1)

Dans ce cours magistral, je discute l'établissement d'objectifs appréciatifs, une technique qui peut aider les individus et les organisations à atteindre leur objectif.

- 9.1 Qu'est-ce que la Démarche Appréciative ou AI (« Appreciative Inquiry »)? Qu'est-ce que Joshua Bell a à voir avec cette approche ? En quoi l'AI diffère-t-elle des approches traditionnelles de résolution de problèmes ? Qu'est-ce que la « grounded positivity » (positivité ancrée)?
- 9.2 Que sont les 4D ? Quelles sont les quatre étapes du processus d'établissement d'objectifs appréciatifs ?
- 9.3 Quels sont les avantages de se souvenir d'un passé positif ? Quels sont les avantages d'imaginer un avenir fantastique ? Quelle est la Question Miracle ? Qu'est-ce qu'un « rêve éveillé avec un but » ?
- 9.4 Quels sont les avantages de produire des engagements concrets ? Quels sont les avantages de réaliser ses buts au travers d'actions authentiques ? Quel est le rôle des forces et des valeurs dans le Processus d'établissement d'Objectifs Appréciatifs?

COURS MAGISTRAL

10 : L'ART

ÉMOTIONNEL (E1)

Le cours magistral se concentre sur créer et expérimenter l'art, comme moyen de cultiver le bien-être émotionnel.

- 10.1 Comment l'art peut-il contribuer à chacun des éléments du SPIRE ? Qu'est-ce que la Résonance de Positivité ? Comment la musique, la peinture, la poésie, les films et d'autres formes d'art peuvent-ils accroître les niveaux de wholebeing ?
- 10.2 Qui est James Pawelski ? Qu'est-ce qu'un Portfolio Positif ? Quelles sont les dix grandes émotions positives selon Barbara Fredrickson ?
- 10.3 Qui est Alain de Botton ? Selon Alain de Botton, quel critère devrait-on utiliser pour organiser une exposition d'art ? Comment l'art peut-il nous apprendre à « mieux » souffrir ? Quel est le véritable but de l'art ?
- 10.4 Qu'est-ce qu'un Événement Artistique Émotionnel ? Quels sont certains éléments qui composent un tel événement ?

* * *

COURS MAGISTRAL

11 : EXPLORATION GUIDÉE

(I1)

Le module présente des techniques puissantes d'apprentissage et d'enseignement.

- 11.1 Qu'est-ce que le cycle apprentissage-enseignement ? Quels sont les avantages de l'enseignement (pour l'enseignant) ? Pourquoi le changement est-il si difficile ?
- 11.2 Qu'est-ce que l'Exploration Guidée (Guidex) ? Qu'est-ce que la Méthode d'Études de cas ? Quelles sont les principales lignes directrices de Guidex ? Quel est le message de William Blake dans son poème Augures d'Innocence (« Auguries of Innocence ») ?
- 11.3 Quelles sont les lignes directrices pour préparer un cours Guidex ? Comment pouvez-vous marquer des points à chaque fois que vous enseignez ? Comment pouvez-vous utiliser des histoires dans une classe Guidex ?

- 11.4 À quoi font référence 1,5X et 2X dans le contexte d'un cours magistral ? On naît enseignant ou on le devient ? Comment les enseignants se font-ils ? Comment peut-on entrer au Panthéon des Enseignants (the Teachers' Hall of Fame) ?

* * *

COURS MAGISTRAL 12 : IMPROVISATION (R2)

Dans ce cours magistral, j'aborde l'art de l'improvisation, et la science derrière cette pratique efficace, dans le but de cultiver les relations interpersonnelles par la joie et le jeu.

- 12.1 Qu'est-ce que le théâtre d'improvisation (improv) ? Pouvez-vous penser à des choses que vous regretterez plus tard dans la vie ? Quel est l'antidote à l'inquiétude et au sérieux excessifs ?
- 12.2 Qui est Patricia Madson ? Quelles sont les six maximes de l'improvisation ? Pourquoi dire « oui » ? Pourquoi prêter attention ?
- 12.3 Pourquoi l'échec est-il si important ? Pourquoi l'appréciation est-elle au cœur de l'improvisation ? Que signifie « prendre soin » des autres dans l'improvisation et comment cela peut-il améliorer nos relations autre part ? Pouvez-vous profiter du gain sans souffrir ?
- 12.4 Qu'est-ce que l'exercice du « Oui et... » ? Comment inventer des proverbes ? Comment l'improvisation peut-elle vous aider à raconter des histoires ? Quels sont d'autres jeux d'improvisation ? Pourquoi l'improvisation est-elle importante à la fois pour la survie et l'épanouissement ?

* * *

COURS MAGISTRAL 13 : INTERVENTIONS ENVIRONNEMENTALES (W2)

Ce cours magistral se concentre sur l'idée selon laquelle pour parvenir au wholebeing de l'individu et de la communauté, nous devons nous adresser à la personne et à la situation, à l'individu et à l'environnement.

- 13.1 Pourquoi l'année 1968 a-t-elle été si importante dans le domaine de la psychologie ? Qu'est-ce qui compte le plus, une agence individuelle ou une presse situationnelle ? De quoi parle l'expérience « l'Obéissance à l'Autorité » de Stanley Milgram ? Et que pensez-vous de l'expérience de Stanford (Stanford Prison experiment) de Philip Zimbardo ?
- 13.2 Est-ce la conscience des forces environnementales peut-elle nous libérer ? Quel est l'impact de se concentrer avant tout sur le pouvoir néfaste de la situation ? Que peuvent faire les historiens, les journalistes et les auteurs pour créer un avenir meilleur pour nous tous ?
- 13.3 L'environnement est-il bon ou mauvais ? Comment améliorer votre vue ? Que sont les « clusters du bonheur » ?
- 13.4 Comment pouvez-vous créer un environnement qui fait ressortir le meilleur de vous-même et des autres ? Quel est le rôle de l'amorçage positif, des personnes positives, des choix positifs et des comportements positifs ? Comment pouvez-vous transformer positivement votre supermarché local en quinze minutes ?

* * *

COURS MAGISTRAL 14 :

CRÉER UN « HAPPIER CENTER » (UN CENTRE PLUS HEUREUX) (R1)

Dans ce cours magistral, je me concentre sur la création d'un Happier Center, un lieu dédié à aider les gens à comprendre, poursuivre et atteindre la devise ultime de la vie.

- 14.1 Que sont les « Happier Centers » ? Que signifie être un leader authentique ? Quel est le rôle du charisme pour devenir un leader efficace ? (Indice: Attendez-vous à une surprise).
- 14.2 Quel est l'impact de la technologie sur notre santé mentale ? Comment la technologie peut-elle contribuer à chacun des éléments du SPIRE ? Qu'est-ce que la Classe Inversée (the Flip Classroom) ?
- 14.3 Quelles sont les douze techniques que nous avons abordées dans ce cours ?
- 14.4 Qu'est-ce qu'un Leader Serviteur ? Qui sont certains des Grands Leaders Serviteurs de l'histoire ? En quoi l'écoute est-elle essentielle au Leadership Serviteur ? Qu'est-ce que les films ont à voir avec l'écoute ? Êtes-vous prêt à être un leader serviteur?