

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