Formation en COMMUNICATION

Cultivez la Gratitude pour Dynamiser Votre Quotidien

Adoptez une pratique de gratitude pour améliorer votre bien-être et renforcer vos relations.

Contexte :

La gratitude est un outil puissant pour cultiver un état d'esprit positif et dynamiser vos relations personnelles et professionnelles.

Objectifs :

- **Comprendre** les bienfaits de la gratitude sur le bien-être.
- **Intégrer** des pratiques simples de gratitude au quotidien.
- **Appliquer** la gratitude comme levier relationnel.

Compétences clés développées :

- Développement d'un état d'esprit positif.
- Amélioration des relations interpersonnelles.
- Techniques pour intégrer la gratitude dans la routine quotidienne.

Public concerné :

Toute personne souhaitant améliorer son bien-être et renforcer ses relations.

AddVANCEO Coaching & Training

patrick.zacharis@addvanceo.com • +32 (0)498 26 00 50 • www.addvanceo.eu

Contenu :

Module 1 – Explorer les fondements et les bénéfices de la gratitude

- Définition et origines de la gratitude dans les approches scientifiques et psychologiques.
- Les impacts mesurés de la gratitude sur le bien-être mental, émotionnel et physique.
- Comprendre le lien entre gratitude, motivation et relations interpersonnelles.
- Identifier les croyances limitantes qui freinent l'expression de la gratitude.

Module 2 – Mettre en pratique la gratitude au quotidien

- Exercices simples : journal de gratitude, lettre de reconnaissance, ancrages positifs.
- Techniques de recentrage émotionnel pour cultiver une attitude reconnaissante même dans les moments difficiles.
- Utilisation de la gratitude pour valoriser ses réussites et celles des autres.

Module 3 – Diffuser la gratitude dans ses interactions professionnelles et personnelles

- Développer une communication positive et valorisante.
- Encourager la reconnaissance mutuelle au sein des équipes ou du cercle relationnel.
- Renforcer la cohésion et la confiance par des gestes de gratitude sincères.
- Mise en pratique à travers des échanges en binômes, jeux de rôle et retours d'expérience.

Méthodes pédagogiques engageantes :

- Ateliers pratiques pour expérimenter la gratitude.
- Partages en groupe sur les bénéfices constatés.
- Fiches outils pour intégrer la gratitude au quotidien.

Évaluation et suivi :

- Évaluation individuelle de la progression.
- Plan personnalisé pour continuer à cultiver la gratitude.

Modalités pratiques :

Durée	Demi-journées ou 1 journée complète.
Lieu	Présentiel (Bruxelles) ou intra-entreprise
Groupe	6 à 12 participants.
Format	Présentiel ou distanciel
Prérequis	Aucun prérequis spécifique
Formateur	**Patrick Zacharis** – Executive, Leadership & Team Coach PCC (ICF) | PCM | Insights Discovery | DISC | Appreciative Inquiry | Hypnose Flash | PNL | Top 15 Executive & Business Coaches in Brussels (2025). **Profil LinkedIn**