

SOMMAIRE

Remerciements	5
Introduction	11
Que faire alors pour améliorer son sort ?	12
Établir sa stratégie créative pour se réinventer.....	13
Développer ses aspects et facteurs positifs au travail	15
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	35
L'aversion à la perte	37
Anticipation positive et pensée constructive.....	43
Chapitre 2 - Le stress est-il votre ennemi n° 1 ?	49
Processus du stress.....	50
(Re)prenez le pouvoir sur votre esprit ou il aura le pouvoir sur vous	56
L'agilité pour s'adapter : réguler ses émotions	57
Approche alternative sans effet secondaire nocif	58
Les montagnes russes des émotions.....	60
Schémas de pensées et interprétations.....	60
Comment retrouver et installer des croyances positives	64

Chapitre 3 - Think out of the box : la créative attitude	69
Potentiel créatif et joie de vivre	69
Les intelligences multiples	71
La culture de la créativité en entreprise	74
Sortir du cadre pour résoudre un problème	76
Comment rater une séance de créativité : le brainstorming	82
Sommes-nous tous créatifs ?	85
La dissidence positive	87
Créative box	92
Chapitre 4 - Connectez-vous aux autres	97
Sortir de sa zone d'habitudes	100
L'intelligence collective.....	103
Décoder le non verbal	106
Sociabilité, notre cerveau social.....	111
Postez dans votre mental : a priori, tout le monde est bienveillant	112
Se transformer en super collègue ou manager sociable.....	120
Changez d'habitudes sociales	129
L'expérience utilisateur, le design thinking, le codéveloppement.....	137
Chapitre 5 - Qu'est-ce qui vous donne envie de vous lever le matin ?	143
Identifier son projet créateur	144
Mettre des étoiles dans sa vie.....	146
Lever le blocage des croyances limitantes	152
Comment se servir de son pouvoir créateur	154
Retrouver une dynamique augmentée	156
Imaginer d'autres façons de s'engager.....	158
Chapitre 6 - Laissez-vous aller par un heureux hasard	165
Ne rien penser, ne rien faire : notre cerveau s'ennuie ?	165
La rêverie créative	167
Les ruminations	171
La sérendipité.....	174
Chapitre 7 - Appréciez votre temps et votre environnement	181
La créativité, l'efficacité et le temps	181
Quatre lois du temps « reconconditionnées »	183
Booster sa créativité.....	185

Digital détox et hyperconnexion.....	191
Adopter un rituel sans routine	197
Les nouveaux modes de travail.....	199
La créativité et l'environnement de travail.....	205
Chapitre 8 - Intelligence créative et intelligence émotionnelle main dans la main	211
Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle et les soft skills ?.....	211
Alors... ? Une attitude gagnant-gagnant	213
Comment en acquérir ?.....	215
Sortir de notre propre cadre.....	217
Le leadership créatif.....	220
Stimuler l'esprit créatif dans l'équipe	227
Chapitre 9 - Vivez-vous dans le meilleur des mondes ?	235
L'imagination créative et le sens	236
L'intelligence créative au jour le jour : tenir le cap.....	240
Les valeurs humaines au travail	243
L'innovation	245
Et l'esprit critique, il tue la créativité ?.....	247
Conclusion	257
Bibliographie	259
À propos de l'auteure.....	261