



Ligue des Optimistes de France  
[www.liguedesoptimistes.fr](http://www.liguedesoptimistes.fr)

## ATELIERS DE RÉFLEXION EN SOUS-GROUPES

*L'objectif de ces ateliers est d'identifier, choisir et mettre œuvre un certain nombre d'actions et de comportements positifs dans votre vie professionnelle et/ou personnelle, pour vous-même et pour ceux qui vous entourent.*

• **Première étape** : chaque sous-groupe réfléchit sur un des thèmes proposés

En 20 minutes, chaque sous-groupe doit trouver une douzaine d'idées ou propositions concrètes et les noter (page suivante) : des idées pratiques, faciles à mettre en œuvre rapidement, avec des critères observables de succès.

**1 - Optimisme et convivialité** : comment insuffler un esprit positif dans nos relations quotidiennes au travail ? (car nous nous influençons les autres par nos attitudes, nos comportements, nos communications, notre exemplarité, etc.)

**2 - Optimisme et auto-motivation** : comment nourrir notre motivation quotidienne par un optimisme de volonté ? (car notre capacité d'auto-motivation s'alimente de nos projections personnelles.)

**3 - Optimisme et management** : comment rendre notre management et nos communications avec nos équipes plus motivants ? (car notre attitude, nos croyances, nos actes de manager mobilisent ou démobilisent nos collaborateurs, selon qu'ils sont dynamisants ou limitants)

**4 - Optimisme et changement** : comment s'adapter en permanence aux changements et accompagner positivement les mutations de notre environnement ? (car le changement est porteur d'idées, de méthodes, d'outils nouveaux et performants.)

**5 - Optimisme et crise** : comment maintenir notre énergie positive et notre engagement à un niveau élevé en période difficile ? (car c'est dans les périodes de difficultés que les écarts se creusent.)

• **Deuxième étape** : après 20 minutes de travail, chaque sous-groupe sélectionne ses 3 meilleures propositions en vue de les présenter au grand groupe.

• **Troisième étape** : le porte-parole de chaque sous-groupe présente ses 3 meilleures propositions au reste du monde, de façon dynamique et créative, afin de les rendre les plus attractives possible. Tous les participants peuvent poser des questions.

• **Quatrième étape** : sur la base des idées échangées au sein du sous-groupe et des propositions des autres sous-groupe, chaque participant se fixe un PAO (Plan d'Action Optimiste) sur un document personnel (troisième page).

À vous de jouer !

## SUPPORT DE RÉFLEXION EN SOUS-GROUPE

<i>Nos idées et propositions d'actions concrètes, d'attitudes et comportements à mettre en œuvre</i>	<i>Finalité, Critères de succès</i>

## MON PAO (Plan d'Action Optimiste)

Mon prénom et nom : .....

Ce que je décide de faire, de mettre en œuvre ?

*(un objectif, une seule action)*

Ce qui peut m'aider ?

*(lire des livres, fréquenter des sites positifs, m'abonner à la Lettr'Optimiste, en parler ou associer quelqu'un à mon action...)*

Ma première étape concrète, dès aujourd'hui :

*(l'action est entamée, même avec une première étape simple)*

Les étapes suivantes :

*(la suite du plan d'action)*

Ce qui me permettra de dire que j'ai réussi :

*(les critères observables de succès)*