



“

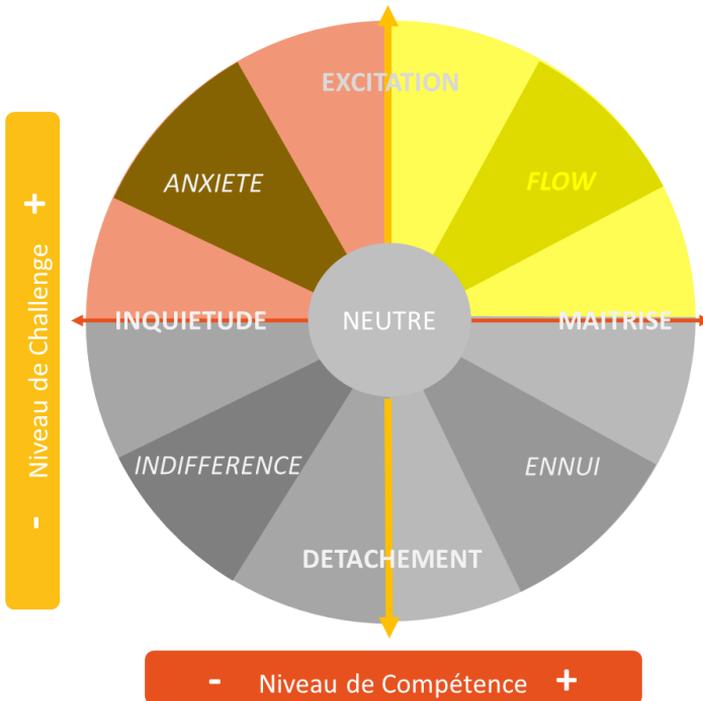
A la recherche du Flow

”

D'après Mihaly Csikszentmihalyi

1

Le « **Flow** » est un concept de *Mihaly Csikszentmihalyi*
Il désigne l'état de *performance optimal* que l'on peut vivre au travail (*flow* en anglais).

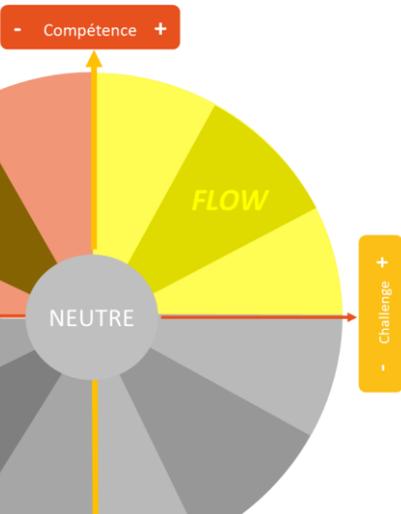


LE **FLOW** !

KEZAKO ?...

OPALITUDE™ par Frédéric
BRIONES Coach & consultant

Le flow est l'état mental dans lequel nous sommes lorsque nous sommes totalement immergés dans une activité, dans un état de forte concentration & qui s'accompagne d'un sentiment d'accomplissement et de bien-être.

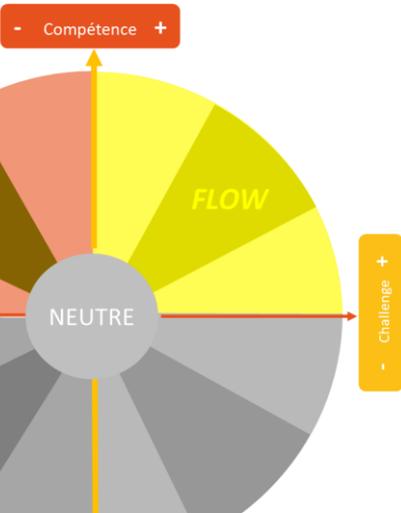


Le FLOW :
QUAND ON
EST DEDANS

...

Une personne en **flow**...

- a **confiance** en elle
- est **persévérante**
- est **motivée** par l'activité elle-même
- éprouve du **plaisir**
- est **créative** et **performante**
- se **développe** de manière optimale



Le **FLOW** :
QUAND ON
EST DEDANS

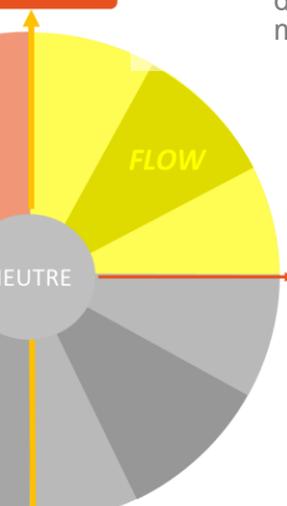
...

A Essayez de visualiser les moments où vous vivez l'état de **flow** dans votre travail ou vos loisirs...

B ... et d'identifier les **ce qui caractérise** ces expériences optimales?

- A quoi êtes-vous occupé(e)s?
- Dans quel environnement êtes-vous le plus à l'aise?
- Quelles sont les activités dans lesquelles vous ne voyez pas le temps passer?
- Quelles activités vous procurent un sentiment de confiance, d'accomplissement de vous même?

Compétence +



Challenge +

C Pourriez-vous les **transposer** au travail ?

4

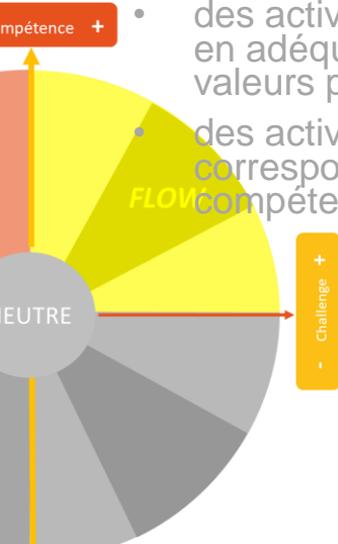
A LA
RECHERCHE
DU FLOW...

OPALITUDE™ par Frédéric
BRIONES Coach & consultant

Soyez attentifs aux **obstacles** au flow :

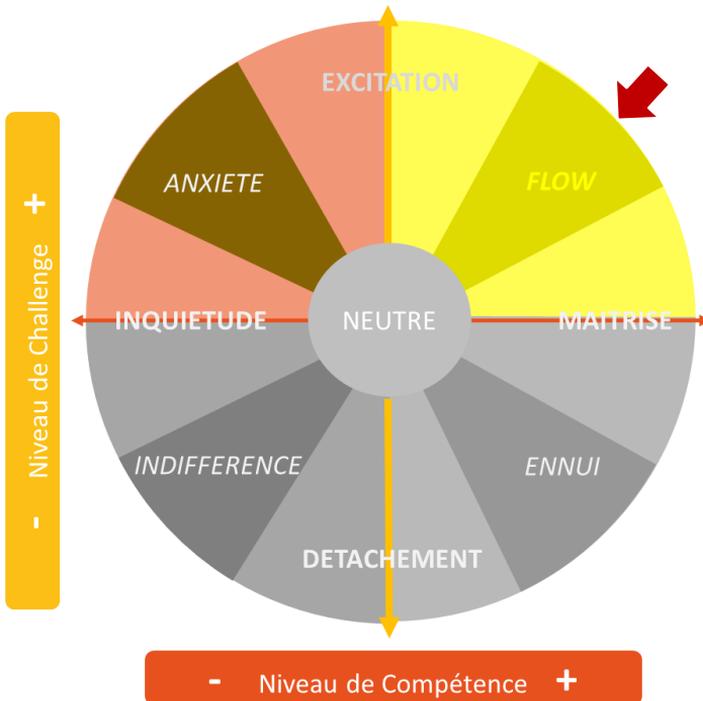
Qu'est-ce qui vous a écarté de votre **flow** ?

- des objectifs non identifiés, non réalisables
- un manque de feed-back
- un manque d'interaction positive ou un environnement agressif
- des activités qui ne sont pas en adéquation avec vos valeurs profondes
- des activités qui ne correspondent pas à vos compétences



LES
OBSTACLES
AU **FLOW**...

Et dans vos équipes,
ça **existe**, le FLOW ?
C'est **permis** ?
C'est **possible** ?



LE FLOW, UN
META
OBJECTIF ?



“

Faire et en faisant, se faire

OPALITUDE™ par Frédéric BRIONES Coach & consultant

”

Opalitude™ par Frédéric BRIONES



CONSEIL
OPÉRATIONNEL



TEAM
COACHING



COACHING
INDIVIDUEL



CONFÉRENCES
ET FORMATION

Visitez www.opalitude.com

Vous aimez ? ...



...alors partagez

