



# Happy

## Les clés du bonheur

1 heure

### Objectifs pédagogiques

- Se connecter aux émotions plaisantes et agréables.
- Choisir les activités qui contribuent à notre bonheur.
- Prendre conscience de la façon dont notre perception des faits peut entacher notre bonheur.

### Compétences visées

- Découvrir les clés du bonheur en pratiquant les principales compétences nécessaires : confiance en soi, conscience de soi, empathie, équilibre, initiative, tolérance à la pression et pensée analytique.
- Autres compétences intégrées : flexibilité, concentration, intégration et relations interpersonnelles.

### Publics concernés

- Tout public.
- Les personnes qui souhaitent découvrir les facteurs favorisant le bonheur, selon de récentes recherches, pour en bénéficier tant dans leur vie personnelle que professionnelle.

## Préalable technique à la formation

- Disposer d'un appareil connecté à Internet (PC, tablette, Smartphone).
- Exigences techniques minimales : connexion Internet avec 40 Mbps, 2 Go de mémoire RAM et navigateurs Google Chrome, Microsoft Edge, Mozilla Firefox ou Safari.

## Prérequis

- Aucun

## Modalités pédagogiques

- Formation en ligne

## Moyens pédagogiques

- Support de cours
- Cas pratiques
- Vidéo

## Méthodes mobilisées

- Apprentissage théorique accompagné d'un simulateur en ligne pour valider les acquis.

## Modalités d'évaluation

- Évaluation pré & post formation pour évaluer la progression.
- Validation d'acquis par module.

## Intervenant

- Un binôme, dont Alexandre BENOIT, vous accompagnera tout au long de la formation.
- Mini bio : Alexandre est entré dans le monde L&D en 2016 et accompagne des formations spécialisées en *game-based learning*, capable d'aider les apprenants à acquérir de nouvelles compétences dans les domaines nécessaires à leur évolution professionnelle et personnelle.
- Adresse e-mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Lieu

Au sein des locaux de nos clients  
En ligne

## Dates

Dates : à la discrétion du client  
Horaires : à la discrétion du client

## Durée

- 1 heure de formation totale

## Budget

Prix de base d'accès à notre plate-forme : 14 000 € HT pour 50 licences.  
Pour tout autre volume, veuillez nous contacter afin de vous fournir un devis spécialisé.

## Contact

Réfèrent administratif / Personne à contacter : Alexandre BENOIT  
Adresse e-mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Modalités et délais d'accès

- Création du client sur notre plate-forme et ajout des listes d'apprenants.
- Minimum de 15 jours de délai depuis l'achat et la vérification informatique.

## Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nous contacter :

- Adresse e-mail : [support@game-learn.com](mailto:support@game-learn.com)

## Programme

### **Module 1. Se connecter aux émotions synonymes de bien-être.**

- Leçon 1. Apprendre à profiter.

### **Module 2. Pratiquer les activités qui donnent un sens à nos actions, nous apportent de la satisfaction et développent notre potentiel.**

- Leçon 2. Choisir un chemin.

### **Module 3. Gérer notre vision des choses et apprendre à adopter un réalisme « sain », qui favorise le bonheur.**

- Leçon 3. Maîtriser sa réalité.

**Document mis à jour le : 02/02/2024**

Version V2