

FICHE OUTIL

Vos zones d'enthousiasme



Objectif

- Prendre conscience de nos zones d'enthousiasme pour les mettre au cœur de nos projets professionnels.



Réflexion

Saviez-vous que notre cerveau se développe là où nous l'utilisons avec enthousiasme ? Ces dernières découvertes des neurosciences nous montrent l'importance de replacer l'enthousiasme au cœur de nos métiers. Les études montrent que notre épanouissement a un impact sur notre créativité, notre santé, notre performance, notre engagement, notre altruisme, notre résilience ou encore notre santé !



À vous de jouer !

Quelles sont les activités qui vous ressourcent, vous nourrissent, vous donnent de l'énergie, vous rendent heureux ?

