

La collection **Happiness@work** rassemble des ouvrages qui, de façon simple et accessible, répondent à des questions fondamentales en matière de développement personnel et de bien-être professionnel.

De véritables livres « feel good » qui font du bien et incitent à l'optimisme.

Lire un extrait



À travers six chapitres, l'auteure nous livre **les clés du bonheur et de la réussite, autant de pistes et recettes pratiques qui mènent à une vie comblée, créative, et épanouissante.**

Emma Seppälä

Professeure agrégée (Ph.D), directrice scientifique à l'université de Stanford, au Centre de Recherche et d'Enseignement en Compassion et Altruisme. C'est une **spécialiste reconnue de la psychologie de la santé, du bien-être et de la résilience**. Ses rencontres à travers le monde ont nourri ses recherches sur la psychologie de la santé et du bonheur dans le cadre de son doctorat à Stanford.

Comment concilier bonheur personnel et réussite professionnelle ? Faut-il exceller sur ces deux plans pour être heureux ? Un équilibre parfait existe-t-il ?

La piste du bonheur prouve qu'être heureux est la façon la plus efficace pour réussir sa vie personnelle et professionnelle. Dans ce livre, Emma Seppälä chasse les idées reçues et explique que ce qui nous épuise, c'est de continuer à croire à des thèses dépassées.

L'auteure rappelle que le bonheur peut se retrouver dans les choses simples. Le calme, la respiration, l'inactivité sont autant d'éléments auxquels nous devons prêter attention, aussi bien au travail qu'à la maison.

Ce livre est agrémenté de nombreux exemples, qu'Emma Seppälä tire des rencontres faites lors de ses voyages, et du vécu des étudiants qu'elle côtoie chaque jour.

Chapitre 1 : Vivre au présent

Chapitre 2 : Puiser dans sa résilience naturelle

Chapitre 3 : Gérer son énergie

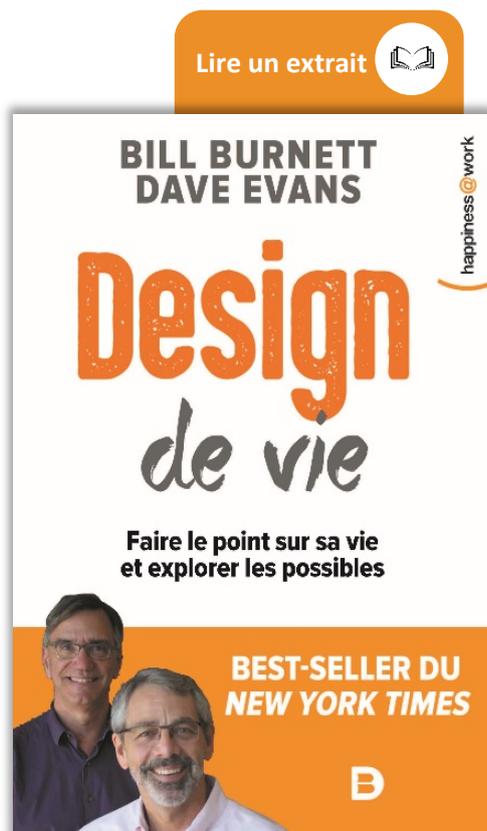
Chapitre 4 : Faire davantage en ne faisant rien

Chapitre 5 : Entretenir de bonnes relations avec soi-même

Chapitre 6 : Comprendre les bienfaits de la compassion

Contacts presse

Agence Géraldine Musnier - Samy Chebil : + 33 (0)4 78 91 19 75 - samy@agencegeraldinemusnier.com
Éditions De Boeck Supérieur - Céline Jouan : +32 (0)10 77 38 92 - celine.jouan@deboecksuperieur.com



Lire un extrait 

Principe à problèmes : Mon diplôme détermine ma profession.

Recadrage : Le métier des trois quarts des diplômés n'a pas de rapport avec leur majeure.

Principe à problèmes : Il est trop tard.

Recadrage : Il n'est jamais trop tard pour dessiner la vie que j'aime.

Principe à problèmes : Je devrais savoir où je vais !

Recadrage : Je ne saurais pas toujours où je vais – mais je peux toujours savoir si je vais dans la bonne direction.

Principe à problèmes : Je cherche un emploi.

Recadrage : Je recherche plusieurs propositions.

Principe à problèmes : Le bonheur, c'est de tout avoir.

Recadrage : Le bonheur, c'est me délester de ce dont je n'ai pas besoin.

**Certaines convictions nous empêchent de dessiner le parcours que l'on imaginait, dont on rêvait...
À ces problèmes qui nous gâchent la vie, ce livre apporte des solutions simples et concrètes !**

Résolument positif – et toujours avec une touche d'humour –, **cet ouvrage déborde de conseils pratiques** pour reprendre sa vie en main et concrétiser ses rêves.

Découvrez **le design de vie**, une méthode innovante, simple et pragmatique pour apprendre à mieux se connaître, à s'accomplir et à réaliser ses envies.

Pour combattre les principes à problèmes, les auteurs proposent d'utiliser « le recadrage ». Leur objectif est d'aider le lecteur à **trouver sa voie, quel que soit son âge, et à savoir qui il veut devenir**. Leurs propos sont illustrés par une pléthore d'exemples concrets, observés chez leurs étudiants/collègues, ou même tirés de leur propre expérience.

Chapitre 1 : Démarrer d'où on est

Chapitre 2 : Fabriquer une boussole

Chapitre 3 : S'orienter

Chapitre 4 : Sortir d'un blocage

Chapitre 5 : Dessiner ses vies

Chapitre 6 : Faire des prototypes

Chapitre 7 : Comment ne pas trouver de boulot

Chapitre 8 : Dessiner son job de rêve

Chapitre 9 : Choisir le bonheur

Chapitre 10 : L'immunité contre l'échec

Chapitre 11 : Bâtir une équipe

Contacts presse

Agence Géraldine Musnier - Samy Chebil : + 33 (0)4 78 91 19 75 - samy@agencegeraldinemusnier.com
Éditions De Boeck Supérieur - Céline Jouan : +32 (0)10 77 38 92 - celine.jouan@deboecksuperieur.com

