



# HAPPY DAY

Le guide aux 5 tips **vitaminés**

skillsday

en partenariat avec



TEACH ON MARS

# SOMMAIRE



03

## **Préface**

L'étonnante Science du bonheur et ses bénéfices en entreprise

06

## **Dire merci**

Concept et exercice

09

## **Distribuer des sourires**

Concept et exercice

12

## **Avoir un mantra**

Concept et exercice

15

## **Pratiquer la gratitude**

Concept et exercice

18

## **Libérer ses endorphines**

Concept et exercice

22

## **Pour aller plus loin**

La distance oui  
l'humain aussi

23

## **Nos clients en parlent**

Témoignages et  
retours d'expérience

# Préface

## **L'étonnante Science du bonheur et ses bénéfices en entreprise**

"Le bonheur, c'est une affaire privée!"

"Je suis manager, je ne peux pas me mêler du bonheur de mes collaborateurs."

"L'entreprise a des objectifs à atteindre, elle ne peut pas intervenir dans un domaine aussi personnel."

Voilà quelques réponses que nous entendons souvent, lorsque nous abordons le sujet du bonheur en entreprise. Et nous ne sommes pas vraiment surpris. Le bonheur est, en effet, une "chose" très personnelle et il est souvent difficile de s'imaginer que l'entreprise devrait s'immiscer dans ce domaine.

## **Le bonheur peut-il s'inviter dans l'entreprise?**

La science du bonheur a démontré depuis quelques années que les salariés les plus heureux étaient plus performants, en meilleure santé, plus innovants, plus ouverts, plus empathiques...

Pourquoi l'entreprise ne devrait-elle pas se saisir de ce sujet tout en respectant le fait qu'il s'agisse d'un sujet éminemment personnel? Offrir une formation au bonheur pour apporter du bien-être à ses salariés et accepter que ce sont eux qui choisissent ce qu'ils en feront? Avec – cependant - une certitude: le chemin entamé ne peut être que bénéfique, au niveau individuel comme au niveau collectif.

## **Arrêtons de prendre le problème à l'envers!**

Au lieu de travailler uniquement sur l'élimination des risques, cultivons ce qui nous fait du bien et ce qui fait du bien à chacun de nos collaborateurs.

Quand on regarde de plus près, l'histoire de la science du bonheur ressemble en grande partie à celle des entreprises.

La science du bonheur fut une sorte de révolution dans le domaine de la psychologie. Jusqu'alors, les chercheurs ne s'occupaient que de la question de savoir: comment aider ceux qui vont mal, comment guérir les malades? Personne ne se posait alors la question de savoir: comment devenir plus heureux, comment mener une existence plus joyeuse?

C'est un peu pareil en entreprise, non?

Nous nous efforçons de réduire l'absentéisme, de réduire les risques, qu'ils soient liés à la sécurité ou aux nuisances psychologiques et émotionnelles, les fameux RPS...

Mais est-ce que cela suffit à nourrir la motivation, à maintenir l'engagement de nos collaborateurs et à ré-enchanter leur quotidien?

N'est-il pas urgent de proposer des dispositifs de formation qui contribuent au bien-être des salariés?

Certes, l'entreprise appartient à la sphère publique alors que le bonheur est généralement relégué au domaine privé. La frontière semble exister mais elle est de plus en plus perméable surtout ces derniers temps où nous travaillons de plus en plus chez nous. N'y a-t-il pas un lien intrinsèque entre ce que nous ressentons et vivons dans nos vies personnelles et ce que nous pouvons offrir et accomplir dans nos vies professionnelles?

### **L'entreprise responsable du bonheur de ses employés?**

Rassurez-vous! Il n'est aucunement question de rendre l'entreprise responsable du bonheur privé de ses collaborateurs. Il s'agit uniquement de soulever la question: l'entreprise ne gagnerait-elle pas à investir ce champ? D'autant plus que les scientifiques ont préparé le terrain!

Prenons l'exemple de Martin Seligman, qui fut président de l'American Psychological Association, et qui a élaboré une approche scientifique qui a identifié des actions concrètes et accessibles qui nous permettent de devenir plus heureux. Ayant la légitimité scientifique nécessaire, Martin Seligman réussit à débloquent des budgets de recherche et a su inspirer des collègues comme Shawn Achor et Tal Ben Shahar qui sont devenus des références et des auteurs incontournables. Le dernier a d'ailleurs connu un immense succès avec son cours sur la science du bonheur à la prestigieuse Université Harvard.

Ensemble, ils ont réussi à renverser le paradigme selon lequel il fallait travailler dur pour avoir plus de succès et devenir heureux. Mais c'est tout l'inverse! C'est le bonheur qui est prédictif du succès! Et c'est justement là que peuvent agir les

entreprises. En formant les collaborateurs à devenir plus heureux, nous leur offrons un superbe cadeau personnel mais nous augmentons leur productivité, leur inventivité, leur empathie. Ils sont alors beaucoup plus capables de collaborer, d'innover, de se réjouir... et auront ainsi l'énergie nécessaire pour se remettre en question, gérer une difficulté et rayonner grâce au bonheur qu'ils ressentent consciemment et bien plus intensément... Et quel client, qu'il soit interne ou externe, peut résister à une telle personne?

Skillsday a synthétisé les résultats scientifiques et a sélectionné les outils les plus accessibles et opérationnels.

Nous serons heureux d'amener vos collaborateurs à devenir plus heureux. Ensemble, nous contribuerons ainsi à une meilleure performance... joyeuse!

Belle et heureuse année 2021!

Julia Heinemann  
Directrice de projets blended learning  
chez Skillsday





## NOS REMÈDES ANTI BLUE MONDAY

Le Blue Monday c'est quoi ?

Le Blue Monday c'est la journée la plus déprimante de l'année! Le troisième lundi de l'année est placé sous le signe de la déprime et ce depuis que le psychologue Cliff Arnall, professeur d'université à Cardiff au Pays de Galles a déterminé scientifiquement cette date en 2005.

C'est le troisième lundi de l'année parce que...

- Ça y est Noël et les fêtes de fin d'année sont finies
- C'est pas la joie pour le portefeuille après les dépenses des cadeaux de Noël
- C'est aussi la fin du mois donc on attend de recevoir le salaire
- C'est un lundi et le lundi c'est le premier jour de travail de la semaine
- C'est le froid et la météo hivernale tous les jours



## NOS REMÈDES?

Pour combattre ces 5 points, on vous a préparé nos 5 astuces pour appliquer la science du bonheur en entreprise de manière simple au quotidien :

- 1 - Dire merci**
- 2 - Distribuer des sourires**
- 3 - Avoir un mantra**
- 4 - Pratiquer la gratitude**
- 5 - Libérer ses endorphines**

01

**Dire merci**

## DIRE MERCI

"Près de la moitié des personnes expriment quotidiennement leur gratitude envers leur famille immédiate (conjoint, enfants, parents) et moins de 15% expriment quotidiennement leur gratitude envers leurs amis ou collègues." 😲

*Source: enquête de gratitude menée pour la Fondation John Templeton par la société de sondage Penn Schoen Berland.*

Notre travail, quel qu'il soit, est l'endroit où nous passons la plus grande partie de notre temps. La reconnaissance et la gratitude sont des besoins que nous ressentons tous vis-à-vis de nos collègues ou de nos managers. Se sentir utile et valorisé nous met dans de meilleures dispositions pour travailler. En effet, une étude menée par Glassdoor révèle que 4 employés sur 5 déclarent être motivés à travailler plus dur lorsque leur patron apprécie leur travail. Parmi les différentes propositions, la gratitude au travail est la première cause de démotivation, autrement dit, c'est la première conséquence de motivation.

Dire merci, ça fait du bien et ça rend heureux! Et pour ceux qui nous entourent? Robert Emmons, chercheur en psychologie indique dans une étude qu'il a menée que les personnes qui font preuve de gratitude

au quotidien ont plus d'enthousiasme, d'attention, de détermination et d'énergie pour s'accomplir dans leurs vies professionnelle et personnelle.

C'est un cercle vertueux à créer qui pourrait bien changer les habitudes des 85% qui n'expriment pas de gratitude envers leurs collègues.

## Même à distance

Que ce soit par e-mail, par messagerie instantanée ou par téléphone, dire merci est un signe bienveillant immatériel à intégrer dans sa routine quotidienne pour entretenir les relations avec nos collègues et recharger nos batteries.



## Chez Skillsday

Un des piliers de la culture d'entreprise chez Skillsday repose sur la reconnaissance au quotidien et notamment à travers une cérémonie mensuelle que nous avons instaurée: la remise de l'Éléphant! Chaque collaborateur est attentif aux projets menés par ses collègues et aux efforts fournis par chacun pour guider le collectif vers la réussite. Entre pairs, nous nous remettons l'Éléphant devant l'ensemble des équipes pour dire merci et reconnaître le travail effectué.

## JE CULTIVE LA RECONNAISSANCE

Imprimez et découpez les étiquettes MERCI pour les déposer sur les bureaux de vos collègues



### Même à distance

Dites MERCI en GIF



[Cliquer ici](#)



[Cliquer ici](#)

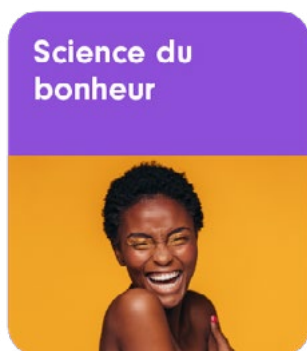


[Cliquer ici](#)



[Cliquer ici](#)

## En lien - les formations Skillsday



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



02

**Distribuer  
des sourires**

## DISTRIBUER DES SOUOIRES



Sourire, c'est contagieux! D'après une étude menée par des chercheurs australiens en 2020, le sourire est la meilleure arme pour rendre notre esprit plus positif grâce aux muscles faciaux qui indiquent à notre cerveau que nous sommes heureux.



*Source: Experimental Psychology*

Savez-vous qu'en souriant aux autres, vous insufflez du leadership, vous favorisez la collaboration et l'entraide, vous êtes plus convaincant, vous dégagez de la confiance en vous, vous êtes plus productif... la liste est encore longue! Bref vous l'aurez compris, sourire est un pouvoir magique et un véritable outil professionnel pour transmettre à vos collègues votre accessibilité. En montrant que vous êtes sociable, vous donnez envie à vos collègues de vous aider et de vous entourer.

Une étude de l'Université de Pennsylvanie a révélé que "les personnes qui sourient semblent être plus compétentes". Et c'est prouvé! Car en souriant, vous inspirez la confiance et vous montrez à vos collègues que vous êtes apte à accomplir vos missions. Vous rassurez les personnes qui

vous entourent et instaurez une ambiance détendue au sein de l'entreprise. Oui, car on vous l'a déjà dit, le sourire est contagieux.

## Même à distance

A l'écrit, le sourire se ressent. Et si vous le transmettiez avec des émojis? 😊

Au téléphone le sourire s'entend. Et si vous le transmettiez à travers votre voix?



## Chez Skillsday

Nous utilisons la messagerie instantanée Slack qui nous permet d'user et d'abuser d'émojis toute la journée! Que ce soit pour dire "Bonjour 😎" ou pour commenter les messages des uns et des autres, nous ne lésinons pas sur le pouvoir d'un émoji 😂. Mais surtout, pour communiquer à l'oral, nous favorisons la visio-conférence. Activer la webcam, se voir, échanger un sourire, rire de vive voix sont précieux pour entretenir les relations avec nos collègues et nous rendre heureux quotidiennement.

## JE TRANSMETS MON SOURIRE

Entraînez-vous à dire la phrase suivante avec 4 émotions différentes:

**Je booste mes soft skills avec Skillsday!**

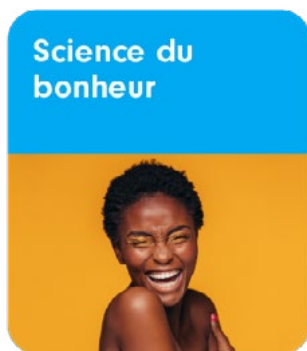
Émotions:

1	Colère	2	Émerveillement
3	Tristesse	4	Joie sortez votre plus beau sourire

Vous aussi vous trouvez que ça change tout? Alors imaginez au quotidien ce que ça peut apporter dans vos relations de travail d'ajouter un sourire lorsque vous communiquez!

Illuminez votre journée et celle de vos collègues en vous entraînant avec votre équipe. Lorsque vous avez un coup de mou, que vous démarrez la journée de moins bonne humeur, repensez à cet exercice et pratiquez-le!

## En lien - les formations Skillsday



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)

03

**Avoir un mantra**



## AVOIR UN MANTRA

Qu'est-ce qu'un mantra ? Issu de l'hindouisme et du bouddhisme, mantra signifie "la protection pour l'esprit". Les mantras sont des phrases à répéter pour se sentir mieux, et il y en a pour tous les goûts ! À la portée de tous, la récitation d'un mantra est reconnue pour son effet thérapeutique sur le corps et l'esprit.

Anti-stress, le mantra favorise le bien-être car il permet de retrouver le calme et la confiance en soi dont on a besoin pour mener nos actions professionnelles. De nombreux entrepreneurs utilisent le mantra comme un outil d'inspiration, de méditation et d'auto-compassion. Quant aux entreprises, elles utilisent le mantra comme ligne de conduite pour guider les collaborateurs.

Les mantras des entrepreneurs :

Geoffrey Bruyère, co-fondateur de Bonne Gueule : "Fais ce que tu veux, suis tes intuitions. Mais quoi que tu fasses, fais le bien."

Pauline Laigneau, co-fondatrice de Gemmyo : "Soit tu contrôles ta journée soit ta journée te contrôle."

Rodolphe Dutel, CEO de Remotive : "La liberté, c'est avoir le droit de se tromper." de Jacques Brel

Alexandre Woog, co-fondateur de E-loue : "Entreprendre, c'est sauter d'une falaise et construire un plan pendant la descente." de Reid Hoffman, cofondateur de LinkedIn

*Source : Mantras et devises qui motivent les entrepreneurs, Les Echos*

## Même à distance

Définissez avec votre équipe ou vos collègues, les mantras qui vont vous guider dans l'accomplissement de vos objectifs. Partagez et re-partagez ces récitation pour vous motiver ou vous rebooster quand vous en ressentez le besoin.



## Chez Skillsday

David Reymond, co-fondateur Skillsday a été guidé par le mantra "First who, then what" lors de la création de l'entreprise. C'est en faisant du "who" une ligne de conduite, que la création de Skillsday a pu reposer sur une parité et une complémentarité totale en termes d'expériences et de compétences de ces 4 co-fondateurs : Jessica Pouchairet, Zuzanna Szmaj, Arthur Choukroun et David Reymond.

# JE CRÉE MON/MES MANTRAS

**1** J'utilise des mots forts et positifs qui raisonnent en moi.

*Exemples:*

Fierté	Meilleur	Nouveau	Décision	Plaisir
Émotion	Priorité	Valeur	Raison d'être	Confiance

**2** J'utilise le présent de l'indicatif pour que mon mantra prenne vie.

*Exemples:*

Décider	Rire	Apprécier	Concentrer	Être
Donner	Rêver	Libérer	Reposer	Créer

**3** J'utilise la première personne du singulier pour m'approprier mon mantra.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

04

Pratiquer la  
gratitude

## PRATIQUER LA GRATITUDE

Quels sont les accomplissements et les actions qui m'ont fait du bien aujourd'hui? C'est cette question que vous devez vous poser tous les jours! La réussite d'un projet, la signature tant attendue d'un nouveau contrat, la rencontre avec un nouveau prestataire, le partage d'un doux moment avec son équipe... sont autant de moments clés qui rythment notre journée et la rendent agréable.

Et si on écrivait nos gratitude pour clôturer la journée avec des ondes positives? N'attendez pas d'avoir de grandes victoires à fêter, lister ses gratitude permet de lister les moments positifs et les plaisirs simples du quotidien. On porte notre attention sur des satisfactions, des bonnes nouvelles et on consolide petit à petit notre journal de gratitude en pensant positif.

Saviez-vous que "notre inconscient retient plus de 90% de ce que l'on écrit. Lister ses pensées positives va donc diriger notre cerveau sur les aspects positifs de notre vie, de façon automatique" (*source: Wendoog*). On dit qu'il faut 21 jours pour qu'une nouvelle action s'ancre dans notre routine et devienne une habitude. Entretenir un journal de gratitude, c'est aussi l'opportunité de pouvoir relire toutes ces phrases reconnaissantes

qu'on a écrites auparavant et ainsi profiter d'une source inépuisable de bonheur.

### Même à distance

Le journal de gratitude permet de voir les choses de manière positive et de comprendre ce qui nous anime. Profitez des temps forts mis en place par votre organisation pour soumettre l'idée et encourager la culture du bonheur: sur votre réseau social d'entreprise ou lors d'une visio-conférence avec votre équipe.

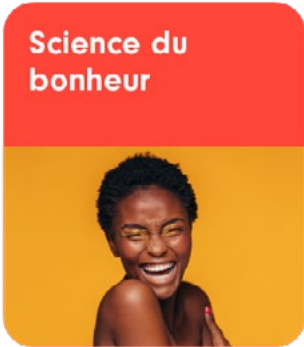


## Chez Skillsday

1 fois par mois, un membre de l'équipe lance la séance de gratitude sur Slack. On prend plaisir à réfléchir aux moments satisfaisants qu'on souhaite mettre en avant et retenir. En plus d'être motivant, c'est un véritable moment d'introspection qui renforce notre estime de soi.



# En lien - les formations Skillsday



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)

## MON JOURNAL DE GRATITUDE

Vous vous souvenez? On dit qu'il faut 21 jours pour créer une habitude. À votre tour de créer votre routine positive.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



05

**Libérer ses  
endorphines**

## LIBÉRER SES ENDORPHINES

Le cerveau sécrète des endorphines, plus communément appelées les hormones du bonheur. Diminution du stress et de la douleur, augmentation du plaisir, renforcement du système immunitaire... Les endorphines nous rendent heureux et provoquent un sentiment d'euphorie.

Ça donne envie d'en savoir plus! Alors comment libérer ses endorphines?

Vos journées sont chargées, vous avez peu de temps pour vous mais vous voulez ressentir la sensation de cet opiacé naturel sans avoir à bloquer du temps dans votre agenda?

On a la réponse: faites des étirements!

Oui, faire des étirements stimule la sécrétion d'endorphines.

Le plus intéressant, c'est qu'on peut tous pratiquer des étirements facilement dans la journée.

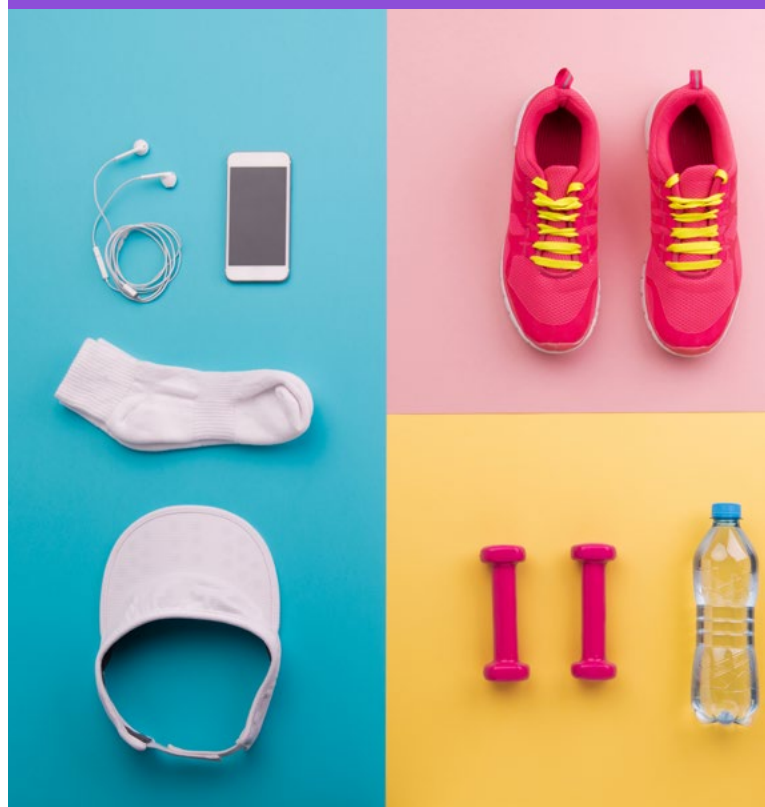


## Même à distance

Vous enchaînez les points téléphoniques? Détendez-vous en vous étirant au téléphone.

C'est déjà votre 3ème visioconférence de la journée? Levez-vous, étirez-vous et proposez à votre collègue d'en faire autant.

Après une journée chargée, relaxez-vous avec un cours de yoga ou de stretching.



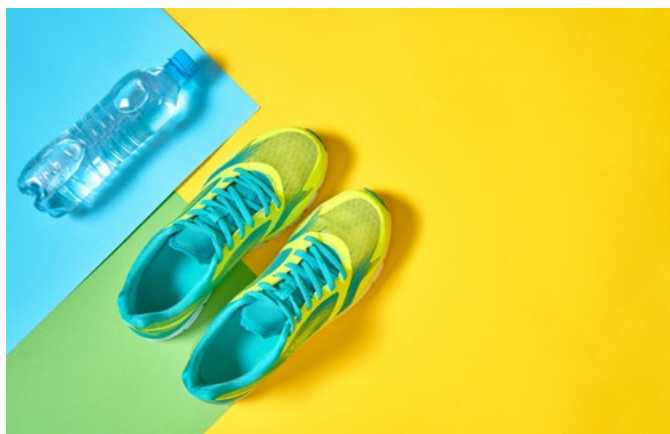
## Chez Gymlib

Pour que chaque collaborateur ait l'opportunité de pratiquer le sport de son choix et libérer ses endorphines, Gymlib propose une multitude d'activités sport et bien-être à faire quand on le souhaite entre collègues et même à distance! Une occasion unique de partager des passions communes et des moments de convivialité (un cours de yoga par exemple).



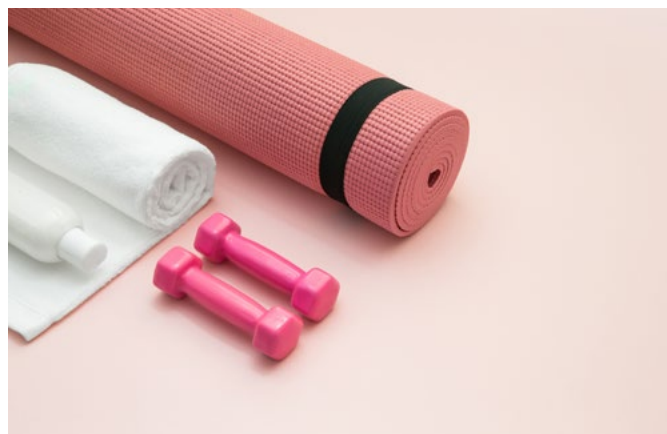
## JE LIBÈRE MES ENDORPHINES

Découvrez ci-dessous quelques exercices à ajouter à votre routine quotidienne pour pratiquer des étirements légers, le matin, le soir, à votre guise. Piochez-en quelques uns pour les insérer tout au long de votre journée entre et pendant vos réunions.



**Yoga stretch and flow**

[Cliquer ici](#)



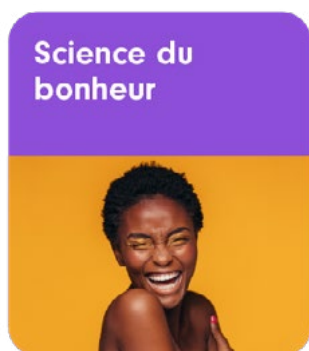
**Stretching : travaillez votre souplesse et votre équilibre**

[Cliquer ici](#)

## En lien - le service Gymlib

[Cliquer ici](#)

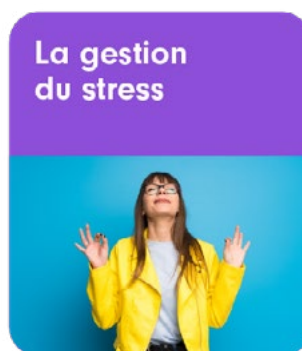
## En lien - les formations Skillsday



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)



[Lien formation](#)

# NOTRE FORMATION: LA SCIENCE DU BONHEUR

au format micro-learning avec Teach on Mars

On vous a délivré 5 astuces faciles à mettre en place dans votre quotidien professionnel, imaginez toutes les clés qu'on pourrait vous fournir en formation!

Une formation sur la Science du bonheur... Pour quoi faire?

Le bonheur, ça s'apprend. Incroyable? Pas tant que ça, c'est scientifique!

Vous êtes sceptique? Découvrez la Science du bonheur en 45 minutes sur votre téléphone! Disponible au format Teach on Mars, cette formation composée de 5 modules vous fera gagner en sérénité, en gratitude et en positif.

## OBJECTIFS

- Prendre du recul sur soi et mieux comprendre son rapport au bonheur
- Faire des liens entre les mécanismes du bonheur et leur impact sur la productivité
- Expérimenter les bonnes pratiques pour influencer sa vie de façon positive

## PROGRAMME

### 1. Faire évoluer ses représentations du bonheur

- Définitions, origines et modèles, science du bonheur et engagement
- Découvrez votre profil face au bonheur: acteur, opportuniste, spectateur

### 2. Stimuler l'environnement favorable au bonheur

- Prenez en main les outils favorisant le bonheur: la méditation, l'anticipation, la gentillesse, la positive attitude, l'exercice physique, capitaliser sur ses talents, etc.

### 3. Changer d'état d'esprit

- Que disent les études scientifiques sur la productivité et le bonheur
- Bonnes pratiques pour décider d'être heureux
- Lancez votre journal de la gratitude

### 4. Faire preuve de résilience

- Développez votre résilience avec l'optimisme et l'effet contractuel
- Prenez le contrôle avec l'outil "les cercles de Zorro"

### 5. Challenge final

- Validez votre formation et obtenez votre certificat

Pour aller plus loin...

## LA DISTANCE OUI, L'HUMAIN AUSSI!

Exemple d'un parcours tutoré avec nos formateurs :

 45 min <b>Webinaire de lancement</b>	<b>Suivi, relances, assistance technique et pédagogique tout au long du parcours</b>  <b>JOUR J</b>
 50 min <b>Formations Mobile Learning</b> en partenariat avec <b>TEACH  N MARS</b>	<b>J à J+30</b>
	
 2h <b>Classe virtuelle de training</b>	<b>À partir de J+7</b>
 1h15 <b>Coaching individuel</b>	<b>À partir de J+15</b>

## Nos clients en parlent

### Témoignage Sodexo

Olivier Facon, Responsable Formation chez Sodexo vous livre le succès de la formation Science du bonheur mise en place pour les collaborateurs du groupe :

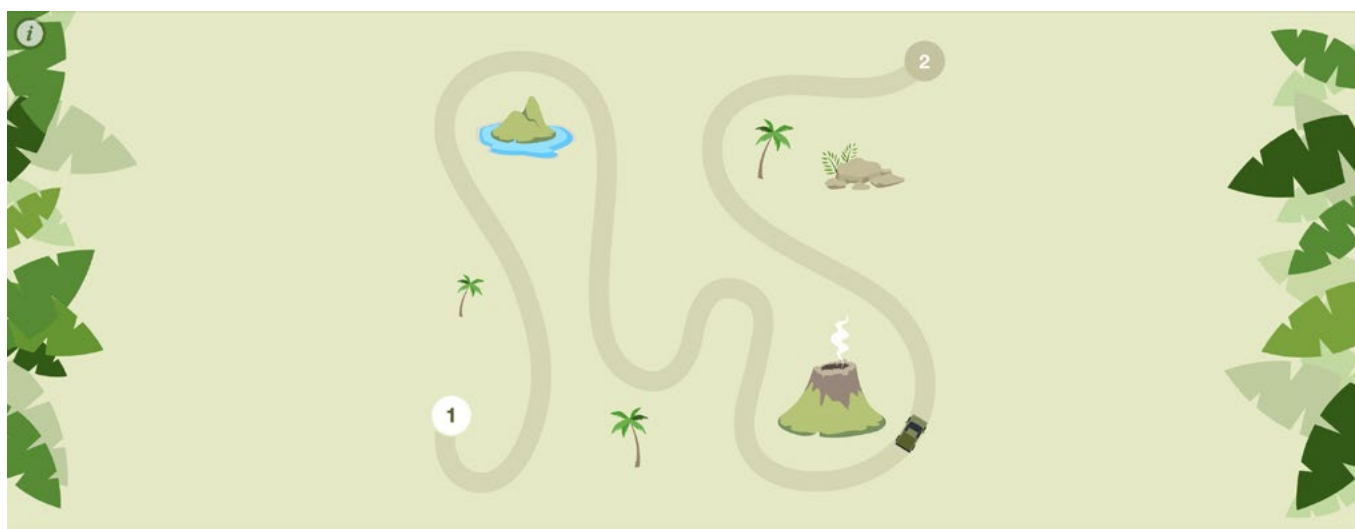
[Cliquer ici](#)



### Encore un jeu?

Amusez-vous et testez-vous avec cette activité Klaxoon :

[Cliquer ici](#)





# skillsday

Skillsday est un organisme de formation nouvelle génération devenu l'expert du Blended Learning en France. Skillsday accompagne plus de 150 clients B2B dans le déploiement de leur projet dans différentes langues en France et à l'international, tant dans la digitalisation de contenus sur-mesure que dans la distribution de formations sur étagère. Skillsday déploie et anime des dispositifs de formations en mixant les différentes modalités pédagogiques synchrones et asynchrones pour favoriser l'engagement et l'apprentissage des apprenants. Aujourd'hui, Skillsday forme plus de 750 000 apprenants par an et réalise une croissance à 2 chiffres depuis sa création.

## TEACH MARS

Teach on Mars édite une plateforme de formation digitale nouvelle génération pour les entreprises. Nativement mobile et sociale, elle s'appuie sur les dernières avancées en intelligence artificielle pour proposer chaque jour des contenus pertinents aux utilisateurs et accélérer le développement de leurs compétences. Récompensée par de nombreux prix en France et à l'étranger, l'entreprise est le leader européen dans le secteur du mobile learning. Depuis sa création en 2013, Teach on Mars a déployé sa solution auprès de plus de 150 clients internationaux prestigieux, dans plus de 20 langues et à travers plus de 95 pays dans le monde. Convaincue que les entreprises modernes doivent s'engager fortement pour la planète, Teach on Mars consacre 1% de son chiffre d'affaires annuel à des projets éducatifs liés aux objectifs de développement durable de l'ONU.



Gymlib accompagne les entreprises sur la prévention santé, l'engagement et la marque employeur grâce à un abonnement unique et sans engagement pour les salariés donnant accès à + 300 activités sport et bien-être dans un réseau de +4000 partenaires.

**Merci à**

**Raphaël**

**Sophie**

**Hugo**

**Tiphaine**

**Noémie**

**Benjamin**

**Delphine**

**Joy**

**Zuzanna**

**Adrien**

**Maëlle**

**Bastien**

**Laura**

**Jonathan**

**Anne-Sophie**

**Camille**

**Mathieu**

**Silvia**

**Jessica**

**David**

**Agnès**

**Arthur**

**Moui**



Le Jour d'Avant  
par Skillsday

[contact@skillsday.com](mailto:contact@skillsday.com)  
[skillsday.com](http://skillsday.com)