



Formation professionnelle continue

# Réduire son STRESS & Mieux vivre avec ses ÉMOTIONS

Développez votre posture et vos outils  
pour être plus concentré et détendu

[#neurosciences](#) [#psychologiepositive](#) [#bonheurautravail](#)

Page 3

**L'entreprise du futur,  
c'est ici et maintenant !**

Page 4

**Pourquoi parler de  
« bonheur au travail » ?**

Page 5

**Les bienfaits  
du bonheur au travail**

Page 6

**Pourquoi cette formation ?**

Page 7

**Compétences visées  
& Bénéfices attendus**

Page 8

**Programme détaillé**

Page 9

**Notre parcours pédagogique**

Page 10

**Les 3 engagements  
de B Happy**

Page 11

**Votre formateur**

Page 12

**Retours d'expériences**

Page 13

**Les tarifs des formations**

Page 14

**Nos références**

Page 15-16

**Nos autres formations  
collaboratives et positives**

Page 17

**Nos animations d'événements**

Page 18

**Nos conférences interactives**

Page 19

**Nos ateliers de cohésion**

Page 20

**Nos ateliers d'intelligence  
collective**

Page 21-22-23

**Témoignages**

Page 24

**Notre engagement sociétal**

Page 25

**Contacts**



# L'entreprise du futur, c'est ici et maintenant !

Les entreprises qui ont de l'avenir sont celles qui se soucient de l'**épanouissement** de leurs équipes et répondent à leurs besoins pour être plus **sereines** et **efficaces** dans leur quotidien professionnel, pour créer **ensemble** les biens et services de demain, pour collaborer **durablement** avec leurs parties prenantes et diffuser une image **positive** à leurs clients.

« **Le progrès n'est que l'accomplissement des utopies.** »

Oscar Wilde

Ces entreprises vertueuses sont de plus en plus nombreuses et prennent une **avance** certaine sur leurs concurrents. Elles gardent et attirent des **talents**, réduisent l'absentéisme et déploient la **motivation**, la **concentration** et la prise d'**initiatives**. Elles créent un écosystème **convivial** permettant une meilleure **communication**, plus d'**empathie** et d'**entraide**. Enfin, en promouvant un management basé sur la **confiance** et une gouvernance qui donne du **sens**, elles obtiennent une démarche gagnant-gagnant où le **mieux-être** entraîne une baisse de coûts et une augmentation de la **productivité**.

**B Happy** s'engage ainsi à vos côtés pour vous accompagner, en fonction de vos besoins :

Vous souhaitez dans un 1<sup>er</sup> temps sensibiliser de façon ludique vos équipes ? Profitez alors de votre prochain événement (séminaire de direction, journée dédiée aux salariés, afterwork..) pour diffuser un discours inspirant :

- Animations d'événements interactives et joyeuses
- Conférences expérientielles et inspirantes
- Ateliers de cohésion d'équipe innovants et conviviaux
- Ateliers d'intelligence collective créatifs et efficaces

Vous préférez aller plus loin, en développant la posture de vos collaborateurs et en leur apportant des outils concrets ? Offrez leur l'une de nos :

- Formations collaboratives et positives

Rejoignez le mouvement des organisations positives !

Matthieu Dubourg



# Pourquoi parler de « bonheur au travail » ?

La mission de **B Happy** est de :

« Déployer dans votre quotidien professionnel les bienfaits des neurosciences et de la psychologie positive pour plus de bonheur au travail »

Pourquoi parler de « **bonheur** » ? Car c'est une aspiration universelle, intemporelle (Confucius, Sénèque, Spinoza, Lenoir...) et de mieux en mieux documentée. En effet, les sciences ont défini précisément ses différentes composantes : émotionnelle, évaluative et aspirationnelle. Enfin, cet état de satisfaction stable et durable est également une expérience individuelle qui ne peut se passer des autres. Des enjeux enthousiasmants donc !

Pourquoi au « **travail** » ? Car nous passons environ 80 000 heures de notre vie à travailler et que ses conditions ne cessent de se dégrader (stress, démotivation, conflit, absentéisme, burn out...). Améliorer la situation est donc une priorité de santé publique.

« Le bonheur au travail, ce n'est pas la cerise sur le gâteau. C'est la farine du gâteau ! »

Nous intervenons ainsi au sein d'entreprises qui souhaitent aller au-delà de la prévention des risques psychosociaux et de la qualité de vie au travail afin de co-construire une communication, un management... bref, une organisation positive.

Et de nombreuses disciplines scientifiques y contribuent comme :

- ❑ **Les neurosciences** qui étudient notre système nerveux, notre cerveau et ainsi nous aident à réduire notre stress, à améliorer notre concentration, nos prises de décision, notre collaboration
- ❑ **La psychologie positive** qui n'est pas une injonction comme « Je vais bien, tout va bien ! » mais une boîte à outils qui valorise ce qui va bien (qualités, réussites...)

Rejoignez le mouvement des organisations positives !



# Les bienfaits du bonheur au travail



« The benefits of frequent positive affects »  
(méta-analyse de 225 études scientifiques)

Sonja Luybomirsky & Laura King  
2005



# Pourquoi cette formation ?

Le stress, devenu le « mal du siècle », ne doit pas devenir une situation qui s'intensifie et persiste dans votre quotidien, au risque de nuire à votre santé, à vos prises de décision et à votre performance professionnelle.

Les entreprises sont ainsi de plus en plus nombreuses à mettre en place des démarches de prévention qui permettent d'améliorer le mieux-être au travail. Le fil conducteur de ces actions est bien sûr de mieux comprendre, identifier et valoriser chacune de ses émotions afin d'améliorer les compétences suivantes :

- ❑ la concentration
- ❑ la motivation
- ❑ la communication
- ❑ la gestion du temps et des priorités



La formation « Réduire son stress et mieux vivre avec ses émotions » va vous permettre ainsi de comprendre le mode de fonctionnement de votre stress et de vos émotions. De tester également plus d'une quinzaine de méthodes et d'outils appropriés pour les réguler. Enfin, d'intégrer à votre management plus d'empathie, de reconnaissance... bref, plus d'humain !

Bénéficiez de l'expérience de **B Happy**, pour vivre une formation unique dans laquelle vous allez vivre les dernières découvertes des neurosciences et de la psychologie positive. Sans oublier les séquences de collaboration via l'intelligence collective.

Notre objectif est clair : que vous repartiez de ces 3 jours de formation avec un maximum de nouveaux outils, approches et... le sourire :)



# Compétences visées & Bénéfices attendus

La formation s'adresse à toute personne souhaitant mieux identifier, comprendre et valoriser ses émotions, expérimenter des outils concrets pour augmenter sa concentration, son mieux-être et son efficacité.

Aucun prérequis n'est nécessaire.



A la fin de cette formation, vous aurez atteint les objectifs suivants :

- ❑ Comprendre les mécanismes et les effets physiologiques et psychologiques du stress
- ❑ Identifier les situations génératrices de stress dans mon quotidien professionnel
- ❑ Savoir identifier les besoins de mes interlocuteurs (clients, collègues...)
- ❑ Identifier mes différentes émotions (positives et négatives), comprendre leur utilité et les valoriser dans mon quotidien

Et surtout...

- ❑ Expérimenter et m'appropriier plus d'une quinzaine d'outils concrets issus de découvertes scientifiques en neurosciences et en psychologie positive (voir le Programme détaillé)



# Programme détaillé

## Jour 1

- Mettre en lumière mes valeurs, mes qualités et mes compétences
- Tester collectivement des exercices de respiration, d'automassage et d'étirements
- Mettre en place les fondements d'une communication antistress et non violente
- Améliorer mon organisation personnelle et collective pour une meilleure gestion du temps et de mes priorités

## Jour 2

- Travailler mon attention et ma concentration grâce à la pleine conscience
- Vivre les bienfaits de l'empathie et de la reconnaissance
- Connaître les composantes de la motivation et de la conduite de changement
- Bâtir mon plan d'actions personnel puis l'ancrer dans une stratégie opérationnelle

## Distanciel

- Exercices bonus
- Centre de ressources
- Forum d'entraide pour les stagiaires
- Conseils et aide du formateur

## Jour 3

- Analyser et prendre du recul sur mon comportement en situation de stress
- Découvrir par le jeu la notion d' « intelligence émotionnelle »
- S'écouter, partager mes expériences et des solutions que je connais ou applique, par la méthode du codéveloppement
- Pérenniser mes bonnes pratiques grâce à un management adapté via le « leadership positif » et l' « expérience collaborateur »





# Notre parcours pédagogique

Déployer plus de bonheur au travail est une démarche qui peut transformer en profondeur le quotidien professionnel, individuellement et collectivement. **B Happy** vous accompagne ainsi pour réaliser une transition dans vos postures et vos outils grâce à notre **cycle de 10 Formations**.

Vous pouvez suivre le cycle complet de 200h tout au long de l'année ou bien choisir certains modules de 20h qui répondent prioritairement à vos besoins.

Validé à chaque fois par nos clients, profitez vous aussi de notre **format idéal de formation active : en 3 jours et 3 étapes !**

- ❑ **2 journées** pour partir de la théorie, échanger sur des cas concrets, expérimenter de nombreux outils et des exercices pratiques
- ❑ **1 mois** d'intervalle pour intégrer les contenus, tester les actions vues ensemble, lire de nombreuses ressources, s'entraider entre stagiaires (actuels et précédents) via notre forum
- ❑ **1 dernière journée** afin d'observer collectivement les progrès et revenir sur les difficultés pour trouver des solutions complémentaires qui s'intègrent à votre quotidien

Le succès de nos formations actives repose également sur son **approche pédagogique diversifiée et interactive** : intelligence collective, mises en situations, vidéos, jeux, codéveloppement, bibliographie... afin d'obtenir une **démarche expérientielle, bienveillante et conviviale**.

Chaque formation est **personnalisée** grâce à l'envoi en amont d'un questionnaire d'évaluation préalable des connaissances et des attentes. Le formateur prend ainsi en compte les demandes d'accessibilité et les **situations vécues** par les participants pour illustrer ses démonstrations et étayer les apports.

En fin de formation, une **attestation** est remise à chaque stagiaire après avoir vérifié leur satisfaction et l'atteinte des objectifs fixés en amont. Le formateur est également disponible pour répondre à toute question après la formation.

Et continuez à découvrir et appliquer des outils concrets pour plus de bonheur au travail avec l'application de notre partenaire [www.HappyQuest.co](http://www.HappyQuest.co)



# Les 3 engagements de B Happy

Vous êtes à la recherche d'une intervention fondée sur de solides bases théoriques mais essentiellement tournée vers la pratique, l'expérimentation et la collaboration ? Une prestation dynamique avec un discours adapté, positif et concret ? C'est exactement ce que représentent les 3 ballons du logo de **B Happy** :

**Une pédagogie collaborative et ludique**

Apprendre en s'amusant grâce à un discours adapté, positif et à travers des jeux, des expériences collectives



Découvrir des contenus fondés sur des faits tangibles et des résultats obtenus auprès d'expériences validées scientifiquement

**Des découvertes scientifiques innovantes**

**Des outils concrets à partager**



Déployer son mieux-être et le partager auprès de ses proches et de ses collègues dès le lendemain matin



# Votre formateur

**Matthieu Dubourg** est formateur et facilitateur, chargé de la relation avec les stagiaires.



Il possède un diplôme équivalent Bac+5 et s'est formé au cours de ses 10 années d'expériences professionnelles d'accompagnement d'entreprises et de collectivités, en :

- Ingénierie de formation
- Facilitation de dynamiques collectives
- Design thinking
- Gestion de projets et de réunions
- Prise de parole en public
- Pédagogie et neurosciences
- Développement de la capacité à apprendre
- Acteurs du bonheur au travail



# Retours d'expériences

« 9 /10 : Apports théoriques très intéressants et chouette de tester les outils. Il y a un cheminement logique qui nous fait réfléchir profondément afin de nous permettre de nous engager dans un processus. »

**Valérie**

« Merci pour cette formation de 3 jours très enrichissante, des souvenirs précieux et une super énergie ! »

**Caroline**

« Formateur très clair, contenus et documents fournis qui correspondent à mes attentes. Cette formation m'a beaucoup apporté. Beaucoup d'outils à mettre en application. »

**Laetitia**

« 10 /10 : Super moment et super formateur ! Bonne ambiance, super dynamisme et plein de bonnes idées simples à mettre en place.

Je recommande sans hésiter cette formation. Plus de personnes devraient faire ce genre de formation ! »

**Hélène**



# Les tarifs des formations

Afin de pouvoir répondre aux besoins de tous les publics, 3 tarifs sont proposés pour chaque stagiaire intéressé :

- ❑ A titre individuel et/ou par Pôle Emploi  
2 200 €
- ❑ Dans une organisation de moins de 10 salariés  
2 500 €
- ❑ Dans une organisation de plus de 10 salariés  
2 800 €

Pour les entreprises, les formations **B Happy** ne sont pas assujetties à la TVA. Les tarifs ne comprennent pas les repas du midi. Merci de nous contacter pour nos **formations en intra**, au sein de votre organisation.



Le financement de votre formation peut être pris en charge pour tout ou partie par :

- ❑ **votre employeur** (par le budget de formation interne) qui « a le devoir d'assurer l'adaptation des salariés à leur poste de travail. Il veille également au maintien de leur capacité à occuper un emploi, au regard notamment de l'évolution des emplois, des technologies et des organisations » (article [L. 6321-1 du Code du travail](#))
- ❑ **et/ou grâce à votre Compte Personnel de Formation** (budget de 500 € par an) en allant sur [www.moncompteformation.gouv.fr](http://www.moncompteformation.gouv.fr)
- ❑ **et/ou par Pôle Emploi** (Aide au Retour à l'Emploi Formation, Aide Individuelle à la Formation)

Les financements sont cumulables et le montage se fait au cas par cas avec vos financeurs.

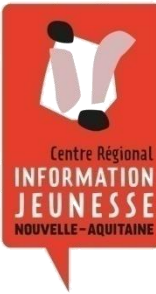
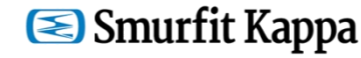


# Nos références

B Happy c'est une expertise appréciée et reconnue par plus de

**2 300**

dirigeants, managers et collaborateurs



# Nos formations collaboratives et positives

L'ensemble des Formations **B Happy** sont uniques et intègrent comme fondements théoriques les dernières découvertes en **neurosciences** et en **psychologie positive**. Intégrez ainsi à votre management plus d'empathie, plus de reconnaissance... bref, plus d'**humain** !

## **“Développez votre posture et vos outils de Chief Happiness Officer et d'Happiness Manager”**

Découvrez ces métiers innovants et porteur de sens. Puis, repartez avec un argumentaire, une fiche de poste et une boîte à outils prêts à l'emploi pour déployer plus de bonheur au travail.

## **“Concevez avec vos équipes un parcours d'expérience collaborateur du bonheur au travail”**

Co-construisez au sein de votre entreprise un parcours d'« expérience collaborateur » pour répondre aux besoins de vos équipes et impulser une démarche transversale de bonheur au travail.

## **“Améliorez vos projets et votre quotidien professionnel grâce au Design Thinking et à l'expérience utilisateur”**

Expérimentez cette démarche créative et collaborative pour co-concevoir des produits et des services qui répondent aux besoins réels de vos clients ou de vos équipes. Et vivez dans la bonne humeur chacune de ses étapes (empathie, idéation, storytelling, prototypage, régulation).

## **“Conduite de projets : développez votre posture et vos outils pour être plus collaboratif et positif”**

Facilitez la réussite de vos projets en expérimentant chacune de des étapes de leur mise en œuvre. Puis, découvrez et testez des outils concrets pour valoriser l'intelligence collective et l'engagement de vos équipes.

## **“Gestion des priorités et des réunions : développez votre posture et vos outils pour être plus créatif et performant”**

Adoptez une meilleure organisation de vos journées de travail pour moins subir la pression du temps qui s'accélère. Puis, transformez vos réunions pour tenir vos objectifs de départ grâce à plus de créativité et de coopération.



# Nos autres formations collaboratives et positives

L'ensemble des Formations **B Happy** sont uniques et intègrent comme fondements théoriques les dernières découvertes en **neurosciences** et en **psychologie positive**. Intégrez ainsi à votre management plus d'empathie, plus de reconnaissance... bref, plus d'**humain** !

## **“Communication et prise de parole : développez votre posture et vos outils pour être plus détendu et efficace”**

Adoptez une écoute active ainsi qu'une communication non violente et positive. Puis, brillez lors de vos prises de paroles en attirant l'attention de votre auditoire tout en réduisant votre stress.

## **“Booster sa mémoire et apprendre à apprendre : développez votre posture et vos outils pour mieux retenir et être mieux compris”**

Expérimentez de nombreuses techniques pour améliorer votre mémoire dans votre quotidien. Puis, facilitez l'apprentissage de vos équipes, vos clients, vos élèves pour mieux avancer ensemble.

## **“Réduire son stress et mieux vivre avec ses émotions : développez votre posture et vos outils pour identifier vos besoins et augmenter votre concentration”**

Découvrez les mécanismes de votre stress et ses effets physiologiques et psychologiques. Puis, testez plus d'une quinzaine de méthodes et d'outils appropriés pour identifier, réguler ou valoriser vos émotions.

## **“Déployer les bienfaits de la psychologie positive dans votre quotidien professionnel”**

Appliquez de nouvelles postures et outils pour des journées de travail réduisant votre stress et valorisant vos qualités, vos passions, vos réussites.

## **“Déployer les bienfaits des neurosciences dans votre quotidien professionnel”**

Appliquez de nouvelles postures et outils pour des journées de travail mêlant concentration, motivation, reconnaissance, créativité et collaboration.





# Nos animations d'événements

Mettez du positif et donnez le sourire à vos événements professionnels (séminaires, salons, colloques, team building, incentives, afterworks, petits déjeuners, inaugurations...) grâce à **B Happy** : dynamisme, convivialité, interactivité, discours positifs, expériences ludiques issues de la psychologie positive et des neurosciences.

Les participants se souviendront de leur venue grâce aux parenthèses positives proposées pour se rencontrer, échanger, s'amuser, expérimenter, s'inspirer et partager des expériences collectives dans la **bonne humeur** !

☐ Animation positive de vos événements grâce à un intervenant souriant, dynamique, rigoureux, mêlant expertise et humour

Au programme : mots de bienvenue, déroulé inspirant de la journée, présentation dynamique des intervenants, remerciements chaleureux, mots de clôture et de célébration... tout en respectant le timing co-construit en amont.

☐ Réalisation de brise-glace et de moments collectifs originaux comme "Les 3 kifs !", "L'Happy Mail", "Les JT de 20H !" mais aussi...

## "Les Interviews Positives !"

Les participants font connaissance en binômes grâce à des questions surprenantes de psychologie positive

## "Question pour des Champions !"

Le trublion Julien Lepers vous fait participer à ces célèbres questions de culture générale pour découvrir une activité positive, à réaliser ensuite collectivement

## "Le Réveil Positif !"

Idéal pour dynamiser une assemblée en début de matinée ou après le déjeuner grâce aux bienfaits scientifiques des étirements, puis de l'automassage

## "La Photo Positive !"

Une photo souvenir conviviale de tous les participants en train d'expérimenter, en clôture, une dernière activité issue des neurosciences ou de la psychologie positive.

Un bel outil de communication à partager !



# Nos conférences interactives

Vous n'avez pas encore participé aux Conférences **B Happy** ?! Rattrapez-vous dès à présent en offrant une parenthèse inspirante à vos équipes, lors d'un séminaire, un afterwork, un petit déjeuner, un teambulding, un incentive, une inauguration.

Grâce à une intervention dynamique de **45 minutes à 1h30**, c'est à une conférence **unique** que vous allez assister ! A la croisée entre **conférence scientifique, atelier de cohésion d'équipe** et **spectacle humoristique**, les participants vont ainsi découvrir, expérimenter, échanger, s'amuser et partager une expérience collective dans la bonne humeur.

Nos Conférences sont donc idéales pour développer la convivialité au sein de vos équipes, donner de l'**originalité** à vos événements, offrir un cadeau à vos clients et à vos partenaires !

## "La Conf' Positive !"

### Les outils de la psychologie positive au travail

Découvrez comment muscler votre cerveau à voir le verre à moitié plein et partager des ondes positives autour de vous. Expérimentez également en live de nombreux outils antistress et identifiez vos qualités et vos kifs pour mieux les mettre en valeur !

## "La Neuro Conférence !"

### Les outils des neurosciences au travail

Votre cerveau ne sera plus aussi mystérieux ! Déjouez les pièges que vous tend votre cortex pour améliorer vos prises de décisions. Et expérimentez de nombreux conseils qui vont réinterroger votre management ou booster votre mémoire.

## "Poussières d'étoiles !"

### Vous avez plus de chance que vous ne le pensez

Découvertes, étonnements et émotions feront partie des bagages de ce voyage extraordinaire et pourtant bien réel : l'épopée d'un atome du Big Bang jusqu'à aujourd'hui ! Un spectacle scientifique et poétique, idéal pour prendre de la hauteur sur votre quotidien et vous faire ressortir avec de l'optimisme et l'envie de s'engager !



# Nos ateliers de cohésion

Mettez du positif et donnez le sourire à vos équipes et à vos évènements grâce aux Ateliers de cohésion de **45 minutes à 1h30**, conçus par **B Happy** : **dynamisme, convivialité, interactivité, discours positifs, expériences ludiques** issues de la psychologie et des neurosciences. Tout est fait pour que vous ayez le **sourire** et pour que vous le gardiez longtemps !

## “Le Bain des Compliments !”

Une agréable pause dans votre quotidien pour expérimenter très concrètement les piliers de la communication positive : gratitude, empathie, confiance (en soi et dans le groupe) et reconnaissance. Un pur moment de partage pour mieux faire connaissance avec ceux qui vous entourent et repartir avec autant de compliments anonymes que de participants !

## “Nos 32 Super Pouvoirs !”

Un superbe moment pour mieux révéler les potentiels de vos équipes grâce à 2 découvertes scientifiques : découvrez vos « 8 intelligences » grâce à un quiz multivitaminé et plein de surprises, puis testez les 24 qualités universelles à travers un jeu coopératif fondé sur l'improvisation théâtrale.

Offrez-vous cette parenthèse pour tester votre créativité, votre lâcher prise et rire... un peu, beaucoup, passionnément !

## “La Parenthèse Enchantée !” avec *sacem*

Une expérience conviviale à la découverte des pouvoirs insoupçonnés de la musique, des percussions corporelles et du chant. Idéal pour lâcher prise et être sur la même longueur d'onde (écoute active, coopération, confiance) à travers l'image du cœur, métaphore de l'entreprise et du management positifs.

## “Le Bonheur est dans l'Assiette !”

Un challenge culinaire fédérateur pour le plus délicieux des ateliers. Les participants doivent en effet rivaliser de créativité par équipes pour réaliser un délicieux plat à base d'ingrédients qui rendent heureux. Puis, partagez le fruit de votre travail tous ensemble !

A la fin de chaque Atelier, nous vous offrons une « **Photo Positive I** » : une photo souvenir originale de tous les participants expérimentant un ultime outil de psychologie positive.



# Nos ateliers d'intelligence collective

Avancez autrement, avancez ensemble !  
Offrez-vous l'accompagnement d'un ou plusieurs **facilitateurs** pour co-construire avec vous la **démarche participative** qui correspond le mieux à vos besoins et à vos objectifs. Puis, vivez le jour J une **rencontre interactive, créative, inspirante**, de **2 heures à plusieurs journées**, pour :

- Favoriser la créativité du collectif
- Trouver collectivement des solutions partagées
- Bâtir sur vos succès et rêves plutôt que vos échecs et peurs
- Partager une vision commune
- Co-construire un rétroplanning inspirant
- Débattre de façon constructive et apaisée

## “Le Forum Ouvert !” & “Le World Café !”

Pour échanger en petits groupes et co-construire, au fil des rotations, une feuille de route enrichie par votre diversité.

## “Les 6 Chapeaux de Bono !” & “La Carte Mentale !”

Pour améliorer vos prises de décisions en adoptant des états d'esprit différents et en synthétisant visuellement vos avancées.

## “Le Vision Boat !” & “Le Chemin !”

Pour visualiser votre équipage, votre destination, vos escales pour y parvenir, les opportunités et les menaces associées.

## “La Démarche Appréciative !” & “Le Rêve Eveillé !”

Pour partir de succès réalisés ou imaginer des réussites futures, puis co-construire un projet mobilisateur et désirable.

## “Le Codéveloppement !” & “Le Cercle de Samoa !”

Pour échanger de façon sereine et partager vos retours d'expériences du terrain.

Sans oublier nos nombreux **brise-glace** pour débiter de façon conviviale vos matinées et redynamiser vos débuts d'après-midi.

A la fin de chaque Atelier, nous vous offrons une « **Photo Positive !** » : une photo souvenir originale de tous les participants expérimentant un ultime outil de psychologie positive.



# Témoignages

Un bien fou à partager les tonnes de bonheur que tu nous a livré !!  
Le plus beau métier du monde !  
B Happy, une entreprise d'utilité publique ;)

Marie-Dominique



Une soirée légère, animée, participative, du rire, du chant (ça c'est tooooooop, surtout cette chanson), de bons échanges... J'en suis partie avec une belle énergie.  
Merci !

Francine



Merci pour cette formation de 3 jours très enrichissante.  
Des souvenirs précieux et une super énergie !

Caroline



Merci ! Je vais distiller en interne... :)  
Et l'atelier que tu as animé m'a vraiment marquée et contribué à mes réflexions et idées d'actions innovantes en entreprise.  
À bientôt

Sandrine



Je vous confirme que votre atelier, pour y avoir participé, était rempli de bienveillance et d'engagement et m'a fait beaucoup de bien en cette fin de journée :-)

Bien à vous,

Elodie



Un magnifique moment, plein de surprise, de rires... & DE BONHEUR !

Patrick



# Témoignages

**Merci à vous pour votre intervention  
qui nous a permis de vivre 2 heures  
vives en émotions.**

Clio



**Très bonne intervention.  
J'ai appris plein de petits trucs qui vont  
améliorer la QVT de mon entreprise.**

Merci

Xavier



**Il me semble que la journée a porté ses  
fruits et que certains tirent déjà le  
bénéfice des enseignements de vos ateliers.**

Merci!

Elodie



**Les ateliers partagés ensemble, avec  
certains de mes collègues, ont permis de  
souffler un peu et d'avoir un regard peut  
être plus positif et surtout nous a donné  
l'envie de mettre plus de force et de joie  
dans nos projets.**

A très bientôt

Manu



# Témoignages

Merci de nous avoir prouvé  
que le bonheur au travail  
n'est pas une utopie !

Delphine



Merci beaucoup Matthieu pour cette super  
formation ! Super contenu, très belles  
rencontres et beaucoup de rires et  
sourires !  
On reste en contact  
et très bonne continuation.

Laetitia



Une conférence conviviale, originale  
et instructive !  
Rendez-vous pour de nouvelles  
interventions POSITIVES :D

Manon



Je me souviendrais de ce séminaire et  
surtout de nos rires !  
Merci pour ce moment de partage.

Elise



# Notre engagement sociétal

B Happy souhaite être cohérent et agir concrètement pour une **société écologique et solidaire**. Nous agissons ainsi sur **4 enjeux** :

## Gouvernance

- ❑ Volonté d'associer les parties prenantes et de co-construire avec elles
- ❑ Mise en place de modes de travail coopératifs
- ❑ Outils de suivi, de pilotage et espaces de travail partagés

## Environnemental

- ❑ Achats responsables : locaux, circuits courts, écolabels...
- ❑ Limitation des impacts liés aux déplacements : télétravail, transports alternatifs (vélo, véhicule hybride, transports collectifs...)
- ❑ Limitation des impacts sur les lieux de travail : limitation des impressions et dématérialisation des supports, optimisation des documents imprimés, tri sélectif et recyclage des déchets, maîtrise des consommations d'énergies renouvelables

## Social

- ❑ Développement des compétences et des savoir-être
- ❑ Transfert des outils et des savoir-faire
- ❑ Equilibre vie personnelle/vie privée

## Sociétal

- ❑ Participation dans une coopérative d'activité locale, Coop'Alpha
- ❑ Implication dans les réseaux de promotion de l'ESS et de la RSE
- ❑ Utilisation de logiciels libres
- ❑ Engagements associatifs cohérents avec les valeurs d'un développement soutenable et solidaire





[www.B-Happy.fr](http://www.B-Happy.fr)

06 95 25 64 33



[contact@B-Happy.fr](mailto:contact@B-Happy.fr)

À **B**ientôt!

Cliquez sur les adresses,  
les ballons ou la vidéo  
pour accéder directement  
aux contenus !



Rejoignez la communauté de plus de 11 000 collaborateurs  
qui suivent chaque jour sur les réseaux sociaux « Les Infos Positives ! »

