



La Joie: comment la vivre au quotidien

Découvrez les principes
de La Démarche Appréciative

Jackie KELM

Traduit et préfacé par Claire Lustig

Envie de mettre de la joie dans votre quotidien ? Dans ce livre, Jackie Kelm vous propose un programme de 28 jours avec 3 exercices quotidiens, simples et efficaces, pour apprécier chaque instant, changer votre regard sur ce qui vous entoure, être heureux.

Praticienne de référence, Jackie Kelm a adapté La Démarche Appréciative, initialement destinée aux organisations, à la vie personnelle en enrichissant cette approche de changement avec les neurosciences, la psychologie positive et la loi d'attraction.

La Démarche Appréciative repose sur 5 principes :

- Le Principe Constructionniste : changer ses interprétations pour changer sa vie
- Le Principe Poétique : chercher la joie là où elle existe vraiment
- Le Principe de Simultanéité : exploiter le pouvoir des questions
- Le Principe d'Anticipation : agir à partir d'un futur qui inspire
- Le Principe Positif : créer une spirale positive

L'auteur présente, dans son livre, une méthode structurée intégrant toutes ces idées orientées sur le positif en seulement trois exercices courts pour créer une joie durable: la liste d'appréciation, la question d'augmentation et l'exercice hebdomadaire de vision.

Elle partage, avec fraîcheur, son expérience, ses anecdotes, les résultats de son étude et les retours concrets des participants, et nous aide à trouver notre chemin vers la joie et à accéder au bonheur.



Jackie KELM est auteur, conférencière et consultante en Démarche Appréciative depuis 1996. Elle a travaillé avec de nombreuses organisations dans le domaine du changement et du leadership. Elle a apporté une contribution notoire au monde de La Démarche Appréciative par un travail approfondi sur les principes à l'œuvre dans cette démarche.

www.appreciativeliving.com



MOTS CLÉS

développement personnel, joie, bonheur, psychologie positive, méthode simple, coaching

SOMMAIRE

Préfaces de Claire Lustig et de David Cooperrider
Avant-propos de l'auteur

1ère partie : Ce que vous avez besoin de savoir

Ch 1 – Bonheur vs Joie
Ch 2 – le Principe Constructionniste
Ch 3 – le Principe Poétique
Ch 4 – le Principe de Simultanéité
Ch 5 – le Principe d'Anticipation
Ch 6 – le Principe Positif

2ème partie : Ce que vous avez besoin de faire

Ch 7 – Exercice 1 : La Liste d'Appréciation Quotidienne
Ch 8 – Exercice 2 : la Question Quotidienne
Ch 9 – Exercice 3 : La Vision Hebdomadaire
Ch 10 – Comment rester dans la pratique
Ch 11 – Les 5 étapes du changement choisi
Ch 12 – Résumé des exercices
Ch 13 – les résultats de l'étude

Parution le 15 septembre 2017

Collection : Chrysalide

ISBN : 978 2 84058 587 9

15 x 21 cm - 208 pages - 16 €

Ebook disponible à 9€99