

# Philippe LAURENT

LE BONHEUR AU TRAVAIL

« Mes 10 conseils  
pour être plus heureux  
au travail »

*« Le propre d'un principe est d'être général et théorique, tout ce qu'il faut pour nous désespérer de ne pas pouvoir le mettre en oeuvre pratiquement. Gagner en bonheur dans son travail n'est pas une question de perfection mais de prise de conscience progressive de ce qui me gêne et de ce qui peut m'aider.»*

phl@philippelaurent.org

*Aimer ce que l'on fait, mieux maîtriser ses émotions, avoir la volonté de bien faire...  
10 clés pour tirer profit de chaque situation*

[www.philippelaurent.org](http://www.philippelaurent.org)

06 23 13 40 66

# Mes 10 conseils pour être plus heureux au travail

**1 SOYEZ PRÉSENT À CE QUE VOUS FAITES MAINTENANT :**  
vous gagnerez en efficacité en concentrant votre intelligence, votre créativité et votre savoir-faire

**2 AYEZ LA VOLONTÉ DE BIEN FAIRE CE QUE VOUS FAITES :**  
vous gagnerez en autosatisfaction, affinerez votre expertise et développerez le sentiment de mieux employer votre temps

**3 POSEZ-VOUS LA QUESTION DU SENS DE CE QUE VOUS FAITES :** vous gagnerez en motivation et votre sentiment d'utilité augmentera

**4 SI VOUS NE FAITES PAS CE QUE VOUS AIMEZ, ESSAYEZ D'AIMER CE QUE VOUS FAITES :**  
vous ne regretterez jamais de donner le meilleur, même pour une tâche sans plaisir sensible

**5 SI VOUS NE TRAVAILLEZ PAS AVEC LES GENS QUE VOUS AIMEZ, ESSAYEZ D'AIMER LES GENS AVEC LESQUELS VOUS TRAVAILLEZ :** vous perdrez moins d'énergie dans les conflits et garderez votre cœur dans la paix

**6 PRENEZ LE TEMPS DE FAIRE LE POINT SUR CE QUE VOUS DEVEZ FAIRE :**  
vous gagnerez en prévoyance et ferez plus facilement passer l'essentiel en priorité

**7 COMMENCEZ PAR FAIRE CE QUI VOUS EST LE PLUS PÉ-NIBLE :**  
vous réduirez la pression des délais et passerez moins de temps à penser à ce qui vous déplaît

**8 PRENEZ LE TEMPS DE RESPIRER ET DE FAIRE FONCTION-NER VOS SENS:** vous relativiserez votre travail par rapport à la vie

**9 TERMINEZ VOTRE JOURNÉE EN RELEVANT UN POINT DE SATISFACTION :** cela vous permettra de rejoindre les vôtres dans un esprit plus positif

**10 ÉCOUTEZ CELUI QUI VOUS PARLE EN CHERCHANT À APPRENDRE ET À COMPRENDRE :**  
vous vous enrichirez tout en valorisant celui qui vous écoute

**Pour compléter, voici 10 recommandations sur ce qu'il convient d'éviter :**

- Ne cherchez pas à avoir raison et à imposer votre point de vue sur celui des autres, vous perdrez de l'énergie inutilement et risquerez de créer une synergie négative dans l'équipe
- Ne vous comparez pas aux autres: vous finirez par pleurer sur votre sort et à ressentir de l'amertume alors que votre situation est sûrement enviable pour d'autres
- Gardez-vous de la critique systématique même si elle vous démange, elle se répand comme un poison dans l'ambiance et démobilise
- N'imaginez pas un futur pire ou meilleur : faites-le
- Ne regrettez pas votre passé avec nostalgie : avancez avec espoir
- Ne culpabilisez pas sur vos échecs : tirez-en des leçons et tirez un trait
- Ne pensez pas que c'est impossible : faites confiance à ceux qui vous font confiance
- Ne tombez pas dans l'agitation : faites ce qui est le plus important pour vous
- Ne rejetez pas la faute sur l'autre : prenez votre part de responsabilité
- Ne vous épuisez pas au travail car personne ne vous remerciera : prenez le temps de vous ressourcer et n'oubliez pas que le plus important de tout dans votre travail : **c'est VOUS**