

Nogent-sur-Oise : cette coach va vous rendre heureux au travail



« Professeur de bonheur », Sylvie Riondel est en fait conférencière spécialisée dans le bonheur au travail. **LP/Simon Gourru**

Sylvie Riondel assure des formations pour aider les professionnels et les particuliers à mieux vivre le stress.

Elle se présente comme « professeur de bonheur ». Sylvie Riondel est conférencière en entreprise, spécialisée dans le bonheur au travail. Lancée depuis peu, elle était ce mardi à au centre de formation des apprentis Nogent-sur-Oise afin de briefer des futurs entrepreneurs. Des ateliers tous publics sont aussi proposés à l'occasion.

Comment bien préparer sa semaine afin d'épargner son *capital volonté* ou encore reprendre des *positions de pouvoir* dans les périodes de stress. Autant d'astuces dévoilées par Sylvie Riondel à la dizaine de participants. Ces derniers sont des élèves au sein de la *Couv'Oise*, structure de la CCI, qui propose à des entrepreneurs de tester leur idée avant de se lancer. Et c'est peu dire que l'ambiance est conviviale. Sylvie Riondel, qui tutoie tout le monde, n'hésite pas à rigoler et à prendre à partie l'assistance. « Ce n'est pas un cours magistral, on doit se marrer », sourit-elle.

Vingt ans de radio

Une habitude sans doute héritée de son passé professionnel. Ancienne animatrice à Radio France durant vingt ans, elle est alors, en parallèle, bénévole écoutante sur les lignes prévention suicide. « Durant dix ans, je me suis formé à la psychologie positive et à la science du bonheur », assure-t-elle. N'allez pas lui dire que tout ça n'est qu'affabulation. « C'est une vraie science, pas de la poudre de perlimpinpin, tout ce que je dis s'appuie sur des études. »

Aujourd'hui, les entreprises sont de plus en plus nombreuses à se préoccuper du bonheur de leurs salariés. « C'est normal, ils sont alors plus productifs et de meilleurs ambassadeurs pour leur société, appuie Sylvie Riondel. Il faut faire comprendre aux gens que le bonheur est possible. Ce n'est ni compliqué, ni égoïste. »

<http://sylvie-riondel.com/>

Simon Gourru

leparisien.fr

0:41

0:39

5 choses que vous ne saviez pas sur le tour de France !

Jeux Olympiques : double attribution pour 2024 et 2028

Etape 10 du t
c'est parti !

Powered by