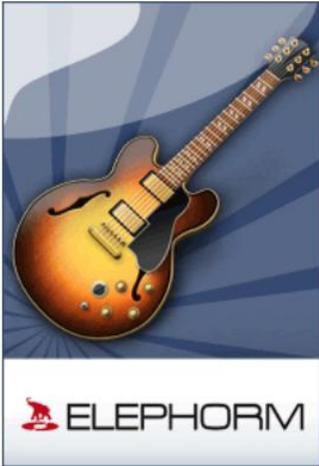


## Consulter une formation en ligne

### Etape 1 Choisir sa formation

→ En consultant la liste de toutes les formations disponibles, en cliquant sur « Tout voir » :

Formations disponibles



LES RÉSTANCES AU CHANGEMENT - DO...

SOLIDWORKS - LES FONDAMENTAUX

WINDOWS 7

SUÉDOIS - EUROTALK INITIATION 2/2

GARAGEBAND

AFTER EFFECTS CC - LES NOUVEAUTÉS

OFFICE 365 - MICROSOFT OUTLOOK

PRÉVENIR LE BURN-OUT - BARBARA MEY ▼

2/6

Tout voir



On peut affiner la recherche par sujet :

Sujet	
<input type="text" value="Filtrer"/>	
<input type="checkbox"/> Multimédia	369
<input type="checkbox"/> Développement personnel bien etre et santé	82
<input type="checkbox"/> Bureautique / multimédia	53
<input type="checkbox"/> Bureautique / internet	27
<input type="checkbox"/> Musique	26
<input type="checkbox"/> Soutien scolaire	21
<input type="checkbox"/> Langues étrangères - eurotalk 1	16
<input type="checkbox"/> Langues étrangères - fle	11
<input type="checkbox"/> Langues étrangères - anglais junior	4
<input type="checkbox"/> Langues étrangères - europe - loisirs	4
<input type="checkbox"/> Code & permis	3

VOIR MOINS –

→ En consultant la liste de toutes les formations disponibles dans une des sélections proposées, en cliquant sur « Tout voir » :

## Développement personnel



**LE TEMPS, UNE RESSOURCE PRÉCIEUSE - BARBARA M...**

**Formation en ligne**

À travers cette formation : Vous comprendrez comment fonctionne le temps : pourquoi il semble passer si vite ou si lentement Vous découvrirez comment percevoir le temps différemment et comment l'agencer intelligemment Vous comprendre...



2/5

Tout voir



## Soutien scolaire



**SOUTIEN SCOLAIRE (TERMINALE L)**

**Formation en ligne**

La classe de Terminale L Pour assurer en Philosophie, nous avons conçu des fiches de synthèse avec schémas récapitulatifs et explications en vidéo pour vous faire assimiler facilement les grands concepts au programme. Vous trouvere...



2/5

Tout voir



→ En cherchant avec des mots-clés dans la barre de recherche :



La recherche PARTOUT se fait sur l'ensemble du catalogue

et en affinant la recherche en sélectionnant dans "Type de document" : « **Formation en ligne** ».

**Sources**

- SYRACUSE 54
- DILICOM 3
- TOUTAPPRENDRE 2

**Type de document**

- Livre 48
- Livre numérique 3
- Vidéo 3
- Formation en ligne 2
- Musique audio 2
- Article 1

VOIR MOINS -

**POUR EN FINIR AVEC LE MAL DE DOS / DR BERNADE...**  
Livres | Gasquet, Bernadette de (1946-....). Auteur | DL 2016  
Un guide pour comprendre les enjeux du quotidien, connaître l'architecture de son corps, repérer ses fragilités et trouver des réponses fonctionnelles et adaptables dans la vie courante, savoir ce qui est bon et mauvais, éviter le...

**SOIGNEZ VOTRE MAL DE DOS PAR LES MÉDECINES DO...**  
Livres | Robert, Hervé (1946-....) | 1988

## Etape 2

### Accéder au contenu de la formation

→ En se connectant à son compte :

Voir la rubrique « DES QUESTION ? – Besoin d'aide ? » :

<http://bm-dijon.fr/Default/aide.aspx>

→ En cliquant sur « Consulter le document » :



0 avis

# Réveillez l'optimisme en vous ! - Michel Poulaert

Formation en ligne

Edité par [Toutapprendre](#)

C'EST ACCESSIBLE À TOUS !

A travers cette formation :

Vous découvrirez qu'optimistes et pessimistes sont nécessaires dans notre société

Vous apprendrez ce qu'est précisément l'optimisme, au-delà des clichés

Vous saurez que l'optimiste possède une manière particulière de voir les choses

Vous apprendrez que l'optimisme est plus qu'une manière de penser, c'est aussi un mode d'action

Vous découvrirez ce fabuleux outil qu'est le Système Réticulé Activateur

Vous comprendrez comment les optimistes cultivent la chance, la motivation, les opportunités et comment ils rebondissent face à l'échec

Après la théorie, vous pourrez appliquer les exercices pratiques pour développer votre optimisme au quotidien

Vous serez enfin convaincu que le bonheur est entre vos mains

« Beaucoup d'échecs dans la vie proviennent de gens qui n'ont pas réalisé à quel point ils étaient proches du succès lorsqu'ils ont abandonné. » Thomas Edison

Observez un optimiste : tout semble lui sourire. Il a beaucoup de succès, il sait rebondir face à l'échec et il prend la vie du bon côté... Il semble heureux, en toutes circonstances !

Soyez-en sûr : vous pouvez devenir cet optimiste. Car l'optimisme est déjà en vous, il suffit de le développer. En regardant cette formation et en appliquant les exercices pratiques, vous aussi, vous verrez la vie en rose !

L'optimisme, ce n'est pas qu'un état d'esprit, c'est aussi un mode d'action permettant d'atteindre nos objectifs. Car le cerveau possède un outil puissant, le Système Réticulé Activateur, qui, chez les optimistes, est orienté vers la réalisation des succès.

Même le plus grand des pessimistes a, en lui, la capacité à devenir optimiste. Oui, le bonheur est entre vos mains !

**Introduction**

I. Qu'est-ce que l'optimisme ?

II. L'optimisme, moteur du succès

III. L'interaction de la vision positive et de l'action

IV. Quand le cerveau sert votre vision

V. L'optimisme générateur de chance

Conclusion



Consulter en ligne

> Consulter le document

