

## JOURNÉE DU BONHEUR 2017

### La coach du bonheur Alexandra de Roulhac lance le défi #bonheurchallenge

- 1 semaine avec des sourires chaque jour pour répandre le bonheur autour de soi.
  - A gagner : 3 coachings individuels comprenant 5 sessions d'une heure.

A l'occasion de la Journée du Bonheur qui se déroulera lundi 20 mars 2017, [coachdubonheur.com](http://coachdubonheur.com), lance le **défi #bonheurchallenge**. Cette initiative mise en place par la fondatrice Alexandra de Roulhac, vise à encourager les Français à répandre le bonheur autour d'eux pendant une semaine.

**#bonheurchallenge : 1 semaine, des sourires partagés chaque jour, du bonheur démultiplié autour de soi**

Le plus doux  
Bonheur  
est celui  
qui on  
PARTAGE



« Le bonheur est le fruit d'une démarche personnelle d'engagement. Parce qu'un seul geste peut suffire pour changer sa perception de son quotidien et avoir un impact constructif sur son environnement personnel et professionnel, je suis heureuse de lancer le défi #bonheurchallenge » affirme la coach du bonheur, Alexandra de Roulhac. « En partageant son plus beau sourire, chaque participant va ainsi initier, à la manière d'un battement d'aile de papillon, un mouvement positif vis-à-vis de son entourage pour déclencher une vague d'optimisme qui se propagera bien au-delà de sa sphère de proximité. »

Pendant 1 semaine, du 14 au 20 mars 2017, les internautes sont conviés à poster sur leurs réseaux sociaux une photo avec leur plus beau sourire accompagné du hashtag **#bonheurchallenge** et du lien de redirection @[coachdubonheur](https://www.instagram.com/coachdubonheur).

Plus qu'un simple challenge, c'est une véritable expérience collective : devenir un ambassadeur du bonheur en faisant circuler un sourire !

Chaque post compte : particuliers et professionnels en entreprise sont encouragés dans la démarche pour créer une dynamique de propagation positive du bonheur sur les réseaux sociaux.

**Un tirage au sort permettra à 3 ambassadeurs du bonheur de remporter un pack de 5 sessions individuelles d'une heure de coaching par Skype, d'une valeur de 400 euros.**

Les gagnants seront révélés le 21 mars, au lendemain de la Journée du Bonheur, sur la page Facebook [coachdubonheur](#).

### **Le coaching du bonheur, des bienfaits multiples pour un bonheur sain, serein et joyeux**

Prodigué individuellement ou en groupe, le coaching du bonheur permet à chacun de :

- Connaître ses forces et ses talents : optimiser ses compétences et leurs usages
- Renforcer la confiance et l'estime de soi : avoir un regard bienveillant vis-à-vis de soi et interagir positivement avec l'environnement
- Développer l'autonomie affective : être heureux avec soi pour être plus heureux avec autrui
- Apprécier le moment présent : exploiter le potentiel de chaque situation
- Acquérir l'équilibre intérieur : savoir composer avec son histoire personnelle et gérer ses émotions dans les situations complexes
- Effectuer les choix qui favorisent l'épanouissement : apprendre à se décider et à se positionner dans ses choix
- S'engager sur son chemin et se réaliser : accomplir ses aspirations en saisissant les opportunités et en transformant les challenges

### **A propos de coachdubonheur.com :**

Fondé en 2008, coachdubonheur.com est le spécialiste du coaching du bonheur dans la vie personnelle et l'activité professionnelle. Sa fondatrice Alexandra de Roulhac propose sa méthode visant à développer le bien-être et la confiance en soi pour exploiter pleinement les potentiels du quotidien. En entretien individuel et en groupe, des objectifs de bonheur sont clairement identifiés avec les participants et des outils sont proposés pour atteindre les résultats souhaités avec sérénité, efficacité et rapidité.

Pour plus d'information :

- Site Internet [coachdubonheur.com](#)
- Page Facebook [coachdubonheur](#)

### **Contact presse :**

Alexandra de Roulhac  
+33 6 35 17 04 96 / [alexandra@coachdubonheur.fr](mailto:alexandra@coachdubonheur.fr)

