



Programme « Flow et Mindfulness au travail »

Bibliographie et webographie

Chamine S., Positive intelligence : why only 20% of teams and individuals achieve their true potential, and how you can achieve yours. (2012). Greenleaf books.

Csikszentmihalyi M & Nakamura J, Toward a psychology of optimal experience. In Flow and the Foundations of positive psychology. (2014) Ed. Csikszentmihalyi M. pp 209-226.

Csikszentmihalyi M., Vivre: la psychologie du bonheur. (2004) Ed. Robert Laffont. Voir aussi la vidéo qui présente ce livre : <https://www.youtube.com/watch?v=E9Rb48dwYBw>

Demerouti E, Bakker AB, Sonnentag S & Fullagar C., Work-related flow and energy at work and at home: a study on the role of daily recovery. (2012) Journal of Organization Behavior. 33, pp 276-295.

Favro G., Le flow ou expérience optimale : bien-être et qualité de vie, efficacité professionnelle, psychologie de l'épanouissement humain. (2015). Voir aussi ; <https://be-and-become.com/lexperience-optimale>

Ha Vinh Tho, Quelle croissance pour quel bonheur? (2022, à paraître)- Ed. Jouvence. Voir aussi: <https://www.antithese.info/videos-antithese/tho-ha-vinh>

Katyal S & Goldin P., Alpha and theta oscillations are inversely related to progressive levels of meditation depth, Neuroscience of Consciousness (2021), pp 1–12.

Kotsou I & Steiler D., Vraiment concentré (2019) Ed. De Boeck. Version e-book : https://books.google.ch/books/about/Vraiment_concentré.html?id=jsSLDwAAQBAJ&printsec=frontcover&source=kp_read_button&hl=fr&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Lachaux JPh, Le cerveau attentif – Contrôle, maîtrise et lâcher-prise. (2011) Ed. Odile Jacob.

Lachaux JPh, Les petites bulles de l'attention: se concentrer dans un monde de distractions. (2016) Ed. Odile Jacob.

Lachaux JPh. L'attention, ça s'apprend. Espace des Sciences (2021). Vidéo : <https://www.espace-sciences.org/conferences/l-attention-ca-s-apprend>

Raurich O. Science, méditation et pleine conscience. (2017) Ed. Jouvence

Scharmer O. Theorie U : l'essentiel. (2018) Ed. Yves Michel.

Sonnentag S, Wehrt W, Weyers B & Law YC. Conquering unwanted habits at the workplace: day-level processes and long term changes in habit strength. (2022) Journal of applied psychology. 107, pp831-853.

Sonnentag S, Mojza EJ, Demerouti E & Bakker AB. Reciprocal relations between recovery and work engagement: the moderating role of job stressors. (2012) Journal of applied psychology 97. pp 842-853.

Steiler D, Osons la paix économique: De la pleine conscience au souci du bien commun. (2017) Ed. De Boeck

Thomas J. La méditation et le jazz 13 : Le concept d'«expérience optimale» de Mihaly Csikszentmihalyi (2018). Site internet : <https://adejinfo.wixsite.com/website/post/lam%C3%A9ditation-et-le-jazz-13-le-concept-d-exp%C3%A9rience-optimale-de-mihaly-csikszentmihalyi>

Viciss Hackso. Site La pleine conscience et la compassion... néolibéralisation ou hack social ? (2020). Voir : <https://www.hacking-social.com/2020/03/23/la-pleine-conscience-et-la-compassion-neoliberalisation-ou-hack-social>

Zara O. La stratégie du thé: agilité, innovation et engagement dans un monde digital, incertain et complexe. (2020) Ed. Axiopole.

Mise à jour : août 2022