

Intérêt de la **psychologie positive** pour favoriser le bien-être des usagers comme des professionnels

CONTEXTE

Pour Martin Seligman, fondateur de la psychologie positive, cette discipline peut être utile pour chacun au quotidien en permettant la découverte des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement ou à un fonctionnement optimal.

Après s'être longuement intéressée aux dysfonctionnements et aux pathologies, la psychologie, dans ce courant, cherche à identifier les leviers de la santé et du bien-être. Souvent confondue avec le développement personnel, la psychologie positive s'appuie sur une démarche scientifique rigoureuse.

OBJECTIFS

- ▶ Connaître les déterminants du bien-être
- ▶ Expérimenter des pratiques de psychologie positive et de présence attentive
- ▶ Orienter son regard vers ses ressources personnelles et celles de son environnement

PROGRAMME

Chaque point théorique sera accompagné de pratiques de psychologie positive que les participants pourront s'approprier et reproduire

PREMIER JOUR

- ▶ Découvrir la psychologie positive
- ▶ Comprendre certains biais cognitifs
- ▶ Identifier ses forces de caractère et les identifier chez les usagers
- ▶ Intérêt et utilisation des émotions positives comme la gratitude

DEUXIÈME JOUR

- ▶ Pleine conscience et présence attentive
- ▶ Conditions d'émergence de la motivation
- ▶ Les déterminants du bien-être
- ▶ Prendre soin de soi

RÉF. E19

PUBLIC

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

Nadine Cotton

Psychologue de la prévention et promotion de la santé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Formation expérientielle (gratitude, émotions positives, pleine conscience, etc) accompagnée de divers supports théoriques

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours, soit 14 heures

SESSION

- ▶ De 6 à 12 participants
- ▶ **Colmar** 17 et 18 mars 2025
- ▶ 670 €/personne