

PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

Tous les professionnels qui souhaitent utiliser les concepts et clés de la psychologie positive afin de développer une dynamique positive dans leurs accompagnements.

PRÉ-REQUIS

Être en situation d'accompagnement individuel ou collectif.

DURÉE

4 jours
(2 Modules de 2 jours)

EVALUATION

Évaluation et auto-évaluation en continu, feed-back des enseignants lors de nombreux exercices.

LIEU

Kaizance / Ecole de la coopération
9 rue Maria Telkes
44119 Tréllières

CONTACT

L'école de la coopération
wonder@ecole-cooperation.fr

Claire-marie ALLARD
06 85 37 62 17

OBJECTIFS

- Comprendre les concepts clés de la psychologie positive
- S'approprier des outils pour l'appliquer au quotidien
- Utiliser ces notions en individuel et en équipe

PEDAGOGIE

Une Approche vivante et pragmatique

Une alternance d'apports théoriques et de mises en pratique
Une illustration permanente avec des exemples concrets
Des exercices en groupes et des phases de consolidation
Des supports ludiques et variés (jeux, vidéos, dessins...)

PROGRAMME

Module 1 - 2 jours : Bien-être et émotions

- Psychologie positive : définition et origine
- Le bonheur ? hédonique et eudémonique
- Biais négatif / comparaison et adaptation
- La résilience et les styles explicatifs
- Les relations au service du bien-être
- Comment s'appuyer sur les relations positives
- La force de la gratitude
- Les outils pour développer la gratitude
- Rôle des émotions
- Intelligence émotionnelle et leadership

Module 2 - 2 jours : Les forces / le temps

- Style de Relation personnelle au temps : les différentes perspectives temporelle et leur impact de subordination dans les choix
- Connaître et utiliser les forces
- Forces et objectifs
- Les forces dans les organisations