

## PUBLIC ET PRÉ-REQUIS

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

## PRÉ-REQUIS

Être en situation d'accompagnement individuel ou collectif.

## DURÉE

6 jours  
(3 Modules de 2 jours)

## LIEU

Nantes

## CONTACT

L'école de la coopération  
[contact@ecole-cooperation.fr](mailto:contact@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
- Rôle des émotions
- Minimiser une émotion désagréable
- Maximiser les émotions agréables: techniques actives, techniques calmes, techniques mentales
- 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
- Les 12 items pour évaluer l'engagement au travail

## EVALUATION

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

## PROGRAMME Suite

---

### Module 3 - 2 jours : Les relations / la gratitude

- 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
- La résilience et les styles explicatifs

## TARIFS

---

✧ Individuels (particulier, indépendants, salariés moins de 10 personnes) :  
1200 € HT (1440 € TTC)

✧ Salariés entreprises plus de 10 personnes : 2100 € HT (2520 € TTC)

*L'école de la coopération est inscrite au Datadock / éligible fond de formation professionnel continue*

## CONTACT

L'école de la coopération  
[contact@ecole-cooperation.fr](mailto:contact@ecole-cooperation.fr)

Claire-marie ALLARD  
06 85 37 62 17