

PSYCHOLOGIE POSITIVE 1 JOUR



JOUR 1

- Ce qu'est la psychologie positive?
- Ce qu'est la psychologie positive au travail ?
- Accès à la science du bonheur
- Comment améliorer son bien-être au quotidien
- Comment disposer des facteurs influençant le bonheur
- Explorer ses forces et savoir s'en servir dans différents domaines
- Utiliser la motivation, l'optimisme et l'engagement
- Reconnaître les émotions
- Renforcer les émotions positives

OBJECTIFS

Découvrir, pratiquer et savoir reproduire les exercices phares. Application concrète de la psychologie positive.

Contenu rendu pratique et accessible. Intérêt pour les particuliers, les organisations et indispensables pour les professionnels.

INTERVENANT

Lolita Aucourt, directrice de l'Ecole du positif, praticienne en Psychologie Positive, sophrologue spécialisée en sophrologie ludique, formatrice en jeu d'intelligence émotionnelle, Master professeure de yoga du rire.

Option : Fabrice Loizeau, formé en psychologie positive auprès du Dr Charles-Martin Krumn et Christophe André, notamment.