

PSYCHOLOGIE POSITIVE PRATIQUE

PACK



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

JOUR 2 & 3

- Rappels des fondamentaux et approfondissements
- Comment faire ce que j'aime et aider les autres à faire ce qu'ils aiment ? Comment y accéder : explications et applications
- Applications et mises en situation
- Les 4 besoins fondamentaux et les clefs de la motivation et de notre mieux-être : manager son positif
- Applications et mises en situation
- Le carré magique du positif (la recette pour élever ses aptitudes au bonheur)
 1. Les forces de caractère
 2. Les relations positives
 3. L'autonomie choisie (confiance...)
 4. Donner du sens à la vie et à sa vie avec le *Golden Circle*
- (nouvel outils des sciences du positif)
- Applications et mises en situation

OBJECTIFS

Comprendre la méthode et ses utilisations possibles dans les différents champs d'application (particulier, groupe, entreprise)

Repartir équipé(e) d'outils de psychologie positive pour soi et pour ses activités. Inclure la psychologie positive dans ses activités, ses ateliers et accompagnements.

INTERVENANT

La formation est assurée par une intervenante (Psychologue), consultant.e et formatrice en Psychologie positive, avec expériences terrain en individuel, en groupe et en entreprise dans l'accompagnement au changement pour des dirigeants & collaborateurs.