



## ACCOMPAGNEMENTS ET APPROCHES SPÉCIALISÉS

# 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
- ▶ L'éducation positive
- ▶ Aperçu des compétences psychosociales



**La Fabrique**

**RÉF. E19**

### PUBLIC

Tout public

### INTERVENANT

Severine Guinard-Desjardins  
Psychologue clinicienne,  
instructrice de groupe FOVEA  
(Flexibilité, Ouverture, basée sur  
la méthode Vittoz pour favoriser  
l'Expérience Attentive) et  
titulaire du DU de Psychologie  
Positive de l'Université de  
Grenoble, Alpes

### 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 19 et 20 avril 2021
- ▶ 530 €/personne

# Bulletin d'inscription

## Formation choisie

Titre : .....

Référence : ..... Date : .....

## Responsable du suivi de l'inscription

Nom / Prénom : .....

Fonction : .....

Structure juridique : .....

Établissement : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Téléphone : ..... Fax : .....

E-mail : .....

Adresse de facturation (si différente) : .....

## Participants

Nom / Prénom : .....

Fonction : ..... Service : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Nom / Prénom : .....

Fonction : ..... Service : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Nom / Prénom : .....

Fonction : ..... Service : .....

Téléphone : ..... E-mail : .....

Date d'inscription : .....

Signature du responsable de l'inscription  
et cachet de l'établissement

**Bulletin à compléter et à envoyer  
par courrier à :** Adèle de Glaubitz Formation  
76 avenue du Neuhof / 67100 Strasbourg  
**ou par mail à :** formation@glaubitz.fr

À réception de votre bulletin d'inscription, nous vous ferons parvenir une convention de formation.

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 42 67 04521 67 auprès du préfet de région Alsace. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État.

Les données à caractère personnel recueillies dans le cadre de la gestion des formations sont traitées par l'Association conformément à la loi « Informatique et Libertés » modifiée en 2018. Ainsi, les données enregistrées sont celles strictement nécessaires au responsable du traitement pour la seule finalité de gestion de la formation. Les personnes concernées disposent d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité, d'effacement de celles-ci ou une limitation du traitement en s'adressant à l'adresse suivante : Association Adèle de Glaubitz, Responsable de la Protection des Données, 76 avenue du Neuhof, 67100 Strasbourg. Pour plus de précisions, il vous est possible de contacter l'Association à la même adresse.