

# 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
- ▶ Les déterminants du bien-être
- ▶ Prendre soin de soi

## RÉF. D22

### PUBLIC

Tout public

### PRÉREQUIS

Aucun

### INTERVENANT

**Nadine Cotton**

Psychologue de la prévention et promotion de la santé

### 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** 16 et 17 mars 2026
- ▶ 780 €/personne