

La psychologie positive, levier de bien-être pour les professionnels et les usagers

CONTEXTE

La psychologie positive est une discipline scientifique qui étudie les conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement et au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions. Les nombreuses études de ce champ ont permis de dégager des outils concrets et des pratiques pour améliorer le bien-être individuel et collectif. Les exercices permettent de mieux comprendre notre fonctionnement et de trouver des leviers de bien être pour les individus et les groupes.

OBJECTIFS

- ▶ Connaître les fondements de la psychologie positive
- ▶ Connaître les déterminants du bien être
- ▶ Expérimenter par des pratiques les bienfaits de la psychologie positive
- ▶ Orienter son regard vers ses ressources personnelles et celles de son environnement

PROGRAMME

- ▶ Découvrir la psychologie positive
- ▶ comprendre certains biais cognitifs
- ▶ identifier ses forces de caractère et savoir les identifier chez les autres
- ▶ intérêt et utilisation des émotions agréables comme la gratitude
- ▶ Découvrir la pleine conscience
- ▶ Apprendre à prendre soin de soi
- ▶ Connaître les déterminants du bien être
- ▶ Comprendre comment fonctionne la motivation

RÉF. D22

PUBLIC

Tous les professionnels du secteur médico-social, sanitaire ou social

PRÉREQUIS

Aucun

INTERVENANT

• **Nadine Cotton**

Psychologue en promotion de la santé

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Formation expérientielle avec exercices pratiques en groupe ou seul. Apports théorique avec PowerPoint

DURÉE DE LA FORMATION

2 jours, soit 14 heures

SESSION

- ▶ De 6 à 12 participants
- ▶ **Colmar** 15 et 16 mars 2027
- ▶ **793€/personne**