

Pratiquer la Psychologie Positive

Comprendre, pratiquer, animer

Jean-Michel Schlupp

-

Institut EQUILIBIOS

Programme de la formation

LA FORMATION

- ❑ **Module 1 : Introduction à la psychologie positive**
- ❑ Module 2 : Psychologie positive et passé
- ❑ Module 3 : Psychologie positive et présent
- ❑ Module 4 : Psychologie positive et futur
- ❑ Module 5 : Psychologie positive appliquée :
 - Savoir et pouvoir animer des ateliers de psychologie positive

Méthodologie générale

Des apports théoriques (nécessaires)

Des apports culturels (philosophie, théologie, sciences humaines...)

Des exemples issus de la pratique

Des tests, des invitations aux réflexions, aux questionnements

Des exercices guidés, pour une pratique personnelle

Ce que la formation vous apportera :

Une meilleure connaissance et compréhension de soi et des autres

Une capacité à changer de regard sur soi et sur la vie

Une invitation à trouver du sens et à le cultiver

Une capacité à redéfinir vos objectifs, à vous focaliser sur vos ressources et sur vos capacités

Des éléments de réponse autour de notions clés : le plaisir, le bonheur, l'amour, la santé subjective, l'optimisme, le sens...

Une réelle valeur ajoutée dans votre vie personnelle et professionnelle, vos relations, votre vision du monde

La possibilité d'animer des ateliers collectifs de Psychologie positive

Un regard renouvelé sur le passé, le présent, le futur

Etre capable de mener des réflexions sur les notions de sens, de plaisir, de bonheur, d'engagement, de gratitude, d'espoir, de pardon...

S'engager dans des actes et des résolutions : cultiver une présence à soi.

Introduction à la psychologie positive

- 1) Qu'est-ce que la psychologie positive ?
- 2) Les trois piliers de la psychologie positive
- 3) Les préjugés au sujet de la psyché
- 4) Ce qu'est / ce que n'est pas la psychologie positive
- 5) Les sources de la psychologie positive
- 6) Les bénéfices de la psychologie positive
- 7) En pratique : pour commencer

Psychologie positive et passé

- 1) Equation du bonheur et vision du passé
- 2) La notion de satisfaction de vie
- 3) Vision du passé et déterminisme
- 4) La résilience, le sens
 - Éléments de logothérapie
- 5) Les notions d'oubli, de pardon et de gratitude
- 6) Comment porter un nouveau regard sur le passé ?
 - Rétrospective, rétrospective annuelle
 - Protocoles et exercices

Psychologie positive et présent

- 1) Equation du bonheur et vision du présent
- 2) Bonheur et bien-être subjectif
- 3) Le bonheur est-il suffisant ? Le concept de bonheur eudémonique
 - Le vide de sens
 - La vie bonne
 - La vie de sens
- 4) Habiter l'instant présent. Les expériences optimales et le « flow »
- 5) Valeurs, motivation et objectifs de vie
- 6) Stratégies d'adaptation : de la défense à la sagesse
- 6) Trouver ses forces
- 7) S'engager

Psychologie positive et futur

- 1) Equation du bonheur et vision du futur
- 2) Vision du temps futur
- 3) Optimisme et pessimisme
 - Vrai optimisme et faux pessimisme
 - Vrai pessimisme et faux optimisme
 - Les bienfaits des émotions négatives
- 4) Habiter l'instant futur
 - Angoisse, anxiété
 - Les projections
- 5) Nos systèmes de pensées : croyances, foi, espérance et espoir
- 6) Stratégies d'application : réminiscence future, imagination active orientée...
- 6) Conseils et limites de la psychologie positive relative au futur

Psychologie positive appliquée

- 1) Les diverses applications de la psychologie positive
- 2) Etre animateur/trice de psychologie positive
- 3) Les ateliers de psychologie positive
 - Organisation et mise en œuvre
 - Psychologie de groupe, dynamique de groupe
 - Thématiques générales
 - Thématiques ciblées : l'amour, la santé, l'adversité, l'âge, l'éducation, l'insertion sociale, la justice...
- 5) Proposer ses services
 - En entreprises
 - Secteur associatif
 - Institutions
- 6) Conseils, recommandations, échanges, questions / réponses