

PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Formation Qualifiante EquiValence© Module 5

NIVEAU

bac

DURÉE ESTIMÉE

30h00

PUBLIC CIBLE

- Toute personne engagée dans une relation d'aide, à titre personnel ou professionnel.

PRÉ-REQUIS

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES...

- L'objectif est de fournir aux professionnels de l'aide et de l'accompagnement :
 - o - des outils pratiques et concrets d'identification de ses ressources permettant d'accompagner des publics en difficultés
 - o - des outils conceptuels et d'évaluation permettant de mettre concrètement en application les préceptes de la psychologie positive auprès d'un large public.
 - o - un exemple de déroulé "prêt à utiliser" de 14 séances détaillées, incluant protocoles, tests et exercices.
 - o 8 protocoles spéciaux en médiation équine

APTITUDES



COMPETENCES

CONTENUS PÉDAGOGIQUES

- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- Les émotions, l'humeur et les sentiments
- Nos trois cerveaux : Relaxation et Visualisations pour chaque cerveau émotionnel
- Le système nerveux, le cerveau et les émotions
- Les relations entre émotion et cognition
- L'intelligence émotionnelle
- Le modèle de Goleman
- Test d'intelligence émotionnelle
- Les différentes classifications des émotions
- La régulation émotionnelle
- Composantes physiologiques et comportementales des émotions
- Les origines de la psychologie positive
- Les pères fondateurs : Martin Seligman, William James, Abraham Maslow, Mihály Csíkszentmihályi...
- La notion de Forces de caractère
- Les différents modèles des forces (Clifton Strength Finder, CAPP, Realise, Values in action)
- La notion de vertu : Vertu de la sagesse et de la connaissance, Vertu du courage, Vertu de l'humanité, Vertu de la justice, Vertu de la modération, Vertu de la transcendance
- La relation entre les forces et le contexte de vie.
- Le bonheur selon la psychologie positive
- La définition du bonheur selon Seligman



- Le FLOW : La fluidité, un mode intuitif qui révèle le vrai soi
- Les composantes du bonheur : le modèle PERMA (Seligman)
 - o Les émotions positives
 - o L'engagement
 - o Les relations positives, vitalisantes et contagieuses
 - o Le sens à la vie
 - o Les accomplissements en lien avec l'engagement ou le sens à la vie
- Un modèle type de déroulement d'une thérapie de psychologie positive :
14 séances de thérapie détaillées Plus de 10 tests 30 protocoles de psychologie positive
- 8 protocoles spécifiques et exclusifs en Médiation Equine (en plus des 60 exercices de base en psychologie positive, parfaitement adaptés à la médiation équine!)

METHODES MOBILISEES

MOYENS TECHNIQUES

MOYENS D'ENCADREMENT

MODALITÉS D'ACCÈS

MODALITÉS D'EVALUATION

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES





Agora Learning Infinity

DURÉE D'ACCÈS

TAUX DE REUSSITE

DEBOUCHES

