

## PROGRAMME DE L'OFFRE DE FORMATION

Psychologie Positive

### 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.

### 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

## METHODES MOBILISEES

## MOYENS TECHNIQUES

## MOYENS D'ENCADREMENT

## MODALITÉS D'ACCÈS

## MODALITÉS D'EVALUATION

## ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

## DURÉE D'ACCÈS





# Agora Learning Infinity

TAUX DE REUSSITE

DEBOUCHES

