



Formation destinée aux sophrologues

# LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

*Intégrer la psychologie positive dans sa pratique*

**Réf. 2023.01.08**

**En stimulant les ressources et les potentialités individuelles des personnes, la psychologie positive apporte des solutions efficaces qui contribuent à l'épanouissement et au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions. Cette formation spécifique, propose les bases théoriques, techniques ainsi que les moyens pratiques liés à l'utilisation de la psychologie positive dans la relation d'aide et d'accompagnement.**

## DUREE

**2 jours – soit 14h de formation**

## OBJECTIFS

- Aborder le concept de psychologie positive
- Définir ce que c'est ? ce que ça n'est pas ?
- Sortir du biais négatif
- Développer de nouvelles capacités
- Initier le nouveau regard

## PUBLICS

Tous publics

## MOYENS ET METHODES PEDAGOGIQUES

- Exposés théoriques
- Etudes à partir de cas ou vécus concrets
- Temps de réflexion en sous-groupes
- Animation de pratiques

## PREREQUIS

Aucun

## PROGRAMME

- La psychologie positive. Essai de définition
- Qu'est-ce que la psychologie positive ?
- Historique et origines.
- Son approche humaniste
- Le changement est-il possible ? le capital initial, les conditions extérieures, la partie à optimiser.
- Psychologie de la gratitude
- Le rôle des émotions.
- La psychologie positive en pratique
- Ce qu'en dit la science
- Les mécanismes d'action de l'orientation reconnaissante : La gratitude
- Les bases d'une communication plus efficace
- Carl Rogers
- Le corps et ses rythmes
- L'intégration au quotidien

## LE + DE LA FORMATION

Formation basée pour part importante sur les travaux de Carl Rogers et d'Abraham Maslow

## VALIDATION

- Attestation individuelle de formation et de présence
- Évaluations orales sous forme d'ateliers
- Enquête de satisfaction

## PRIX

**300 € TTC**

## FORMATRICE

**Sylvie Bertrand**

Sophrologue Praticienne certifiée  
Spécialiste de la Prévention et régulation du stress  
Certifiée en psychologie positive  
Directrice du CFSD



Pour s'inscrire en ligne à cette formation:  
**Demande d'inscription**