



Psychologie positive



Les apports des sciences cognitives se sont approfondis ces dernières années. En particulier, les neurosciences ont progressé dans la connaissance du cerveau et des principes de psychologie positive. Cette formation aborde les principes fondamentaux de la psychologie positive et vous permet de les appliquer dans votre quotidien pour une vie plus sereine et plus heureuse.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les principes clés de la psychologie positive
- Savoir générer des émotions agréables
- Pratiquer la psychologie positive au quotidien



Programme pédagogique détaillé

1. Présentation de la psychologie positive

- Neurosciences et psychologie positive
- Définition de la psychologie positive
- Théorie et pratique de la psychologie positive

2. Les bénéfices des émotions agréables

- Émotions agréables et santé
- La mindfulness ou méditation de pleine conscience
- Affects positifs, liens sociaux et sens de la vie
- L'équilibre émotionnel - Le lien aux autres

3. La psychologie positive au quotidien

- Attention et conscience
- Partager des émotions agréables
- Cultiver des émotions agréables et générer de la joie
- Accroître son niveau de bien-être subjectif

Dispositif d'évaluation

Évaluation des compétences clés : En amont de la formation

Évaluation des acquis : Lors de la formation

Évaluation finale : Après la formation

Méthodologie et pédagogie

Une alternance d'apports théoriques et de travaux pratiques favorise une intégration maximale des principes. Des exercices individuels permettent d'adapter les notions apprises.

Pour qui ?

Tout le monde

Prérequis

Pas de prérequis spécifiques

Durée estimée

2h

Tarif

En E-learning
190 € TTC

Pour les tarifs et la durée en présentiel

Me contacter

Obtenir un devis :

06 70 42 64 63
contact@arnaudjoubaire.fr

Aller plus loin :

Voir formations

Affirmation de soi
Communication assertive
Confiance en soi
Connaissance de soi
Intelligence émotionnelle
Intelligence relationnelle