Psychologie positive en formation : comment la mobiliser

FORMATION DE FORMATEURS

Ref : FOFPP03B

Compétences visées

Découvrir et intégrer les apports de la psychologie positive dans ses pratiques pédagogiques.

Objectifs et contenus

Découvrir la psychologie positive et ses apports en formation

- Les origines, les définitions, le champ d'études scientifiques…
- Les principaux domaines d'études en psychologie positive.
- Les composantes du bien-être selon Seligman : émotions positives, expérience optimale, pleine conscience, sens, réussite, relations interpersonnelles.
- Les composantes du bien-être en situation d'apprentissage.

S'initier à la pleine conscience et l'utiliser en formation

- Les définitions, les origines, le développement.
- Les données scientifiques sur le sujet.
- Les considérations pratiques.
- La pleine conscience et l'apprentissage.

Comprendre le concept de flexibilité psychologique et favoriser son développement en formation

- L'association du concept à un modèle thérapeutique: ACT ou Thérapie d'Acceptation et d'Engagement.
- Les différentes dimensions de la flexibilité psychologique : acceptation, représentations de soi, valeurs, actions engagées, prise de distance avec ses pensées et croyances, instant présent.
- Les métaphores et les autres outils.
- L'utilisation en pédagogie des dimensions de la flexibilité psychologique : apprentissage et conduite de changement.

Faire le lien entre les apports de la formation et ses propres pratiques pédagogiques

- L'intégration des données et outils dans ma pratique pédagogique et leur impact.

Méthodes

- Apports cognitifs et réflexifs.
- Ateliers expérientiels et jeux autour des modèles et des concepts présentés.

Personnes concernées

Cadre, formateur, personnel médical et paramédical, psychologue en structure de santé.

Valeur ajoutée

La formation se présente comme une immersion dans les domaines de la psychologie positive, de la pleine conscience et de la flexibilité psychologique avec de nombreux ateliers expérientiels didactiques. Les outils proposés pourront être directement exploités par les participants intervenant en secteur sanitaire et médicosocial.

Pré-requis

» Avoir une pratique pédagogique ou l'intention d'en avoir une.

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation…).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail , notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact…).

À noter

Pour la session Inter à Lyon, le tarif inclut les repas de midi.

Cette formation s'appuie sur les recommandations et référentiels suivants

- Martin Seligman (1998, 2023) – Modèle PERMA : Approche théorique de la psychologie positive appliquée à l'apprentissage et au développement personnel.
- Haute Autorité de Santé (HAS, 2020) : Recommandations sur la qualité de vie au travail et l'impact des approches psychologiques positives en santé.
- Steven Hayes & Russ Harris (2006-2011) – Thérapie d'Acceptation et d'Engagement (ACT) : Fondements scientifiques et applications pédagogiques pour le développement de la flexibilité psychologique.

Formation Inter & Intra

Lyon - Novembre 2025

>> Du 06-11-2025 au 07-11-2025

Intervenant :
PERRET Sébastien

- Spécialisé en psychopathologie et neuropsychologie du vieillissement
- Psychologue clinicien
- Psychomotricien DE
- Neuropsychologue
- DU de thérapies cognitives et psychocomportementales
- Clown hospitalier
- Spécialiste de la relation d'aide et de la psychologie positive

Prix
Tarif Inter **750 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Lyon - Octobre 2026

>> Du 08-10-2026 au 09-10-2026

Intervenant :
PERRET Sébastien

- Spécialisé en psychopathologie et neuropsychologie du vieillissement
- Psychologue clinicien
- Psychomotricien DE
- Neuropsychologue
- DU de thérapies cognitives et psychocomportementales
- Clown hospitalier
- Spécialiste de la relation d'aide et de la psychologie positive

Prix
Tarif Inter **790 €** Net de taxe
Tarif Intra **Nous Contacter**

Mise à jour le : **02/04/2025**