

### 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 autour du modèle de Seligman.

### 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 expérimentiels didactiques. Les outils proposés pourront être directement exploités par les participants intervenant en secteur sanitaire et médicosocial.

## Pré-requis

Aucun

## Formation Inter & Intra

### Lyon - Novembre 2024

---

>> Du 14-11-2024 au 15-11-2024

#### 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 - 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**

Mise à jour le : **18/03/2024**