

AMELIORER SON QUOTIDIEN AVEC LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Objectif de la formation

Développer une plus grande flexibilité psychologique permettant de modifier les attitudes et comportements habituels automatiques, dans le but d'améliorer la qualité de ses relations et d'accroître son bien-être au quotidien.

<p>Aptitudes et compétences visées :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre les fondements de la psychologie positive. • Réorienter son attention vers les aspects satisfaisants du quotidien, que ce soit à propos de soi, de ses interactions ou extérieur à soi. • Développer une attitude bienveillante par rapport à soi et son entourage. • Développer l'engagement dans des actions qui correspondent à nos valeurs et aux besoins psychologiques fondamentaux (connexion sociale, sentiment de compétence et d'autonomie) 	<p>Public cible : Toute personne désireuse d'améliorer sa qualité de vie personnelle et professionnelle.</p> <p>Prérequis : Faire preuve d'une motivation sincère à vouloir modifier de manière positive ses relations à soi et à son entourage pour aller vers un mieux-être. Avoir et garder un esprit ouvert. S'engager dans la pratique des exercices pendant et hors formation.</p> <p>Type d'action : Présentiel</p> <p>Durée : 14 heures</p>
<p>Moyens d'encadrement</p> <p>Celinside est une entreprise dont sa raison d'être est d'accompagner pour évoluer. Elle a pour mission de réveiller les consciences des personnes qu'elle accompagne afin de leur permettre d'accéder à leurs potentiels et atteindre les objectifs fixés.</p> <p>Dans cette recherche d'évolution, Celinside est en cours d'accréditation organisme de formation et de certification Qualiopi.</p> <p>Cette action est animée par Céline RIEU, formatrice et également coach professionnelle certifiée,</p> <ul style="list-style-type: none"> - experte dans le développement des compétences relationnelles et dans l'accompagnement des individus dans l'évolution de leurs potentiels. - régulièrement en cours d'apprentissage pour faire évoluer ses pratiques d'accompagnement. 	<p>Modalités et délais d'accès</p> <p>Les modalités et délais d'accès sont à valider lors d'un entretien préalable, après l'analyse du besoin, selon les disponibilités respectives.</p> <p>Accessibilité aux personnes handicapées</p> <p>Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap.</p> <p>Tout besoin particulier nécessitant des aménagements, dispositifs pédagogiques ou logistiques particuliers doit être signalé en amont de l'inscription à Céline RIEU - 06 30 66 97 42.</p>

Programme de la formation

COMPRENDRE LES FONDEMENTS DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE :

- Réflexion collective autour du sujet
- La psychologie : de son origine à un changement de paradigme
- Les bienfaits de la psychologie positive
- Valeurs et buts de vie : en quoi est-ce important de les identifier ?

RECONNAITRE LES DETERMINANTS DU BIEN-ETRE

- Motivation intrinsèque & extrinsèque
- Le bien-être et ses différentes facettes
- Le modèle PERMA - les 5 piliers fondamentaux du bien-être

UTILISER LA PSYCHOLOGIE POSITIVE DANS SON QUOTIDIEN

- Les émotions : savoir les identifier, les accueillir et en faire une ressource
- Les bienfaits des émotions positives : s'exercer à en prendre conscience, les reconnaître et les partager
- Les forces de caractère : savoir identifier et utiliser ses forces pour faire face aux difficultés
- Les ressources supplémentaires : résilience – optimisme – espoir

S'ENGAGER SUR LES TROIS NIVEAUX D'INTERVENTION DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

- Les trois dimensions de la compassion pour soi
- La relation aux Autres
- La relation à la nature

Modalités pédagogiques :

- ↳ En amont de la formation :
 - Une analyse du besoin
 - Un questionnaire à réaliser sur le web pour appréhender ses forces
 - Un questionnaire d'auto-positionnement
- ↳ Pendant la formation :
 - Apports du formateur
 - Exercices pratiques
 - Evaluations de son niveau de bien-être personnel et professionnel
 - Pratiques guidées
 - Retours d'expérience
 - Echanges
- ↳ A l'issue de la formation :
 - Auto-évaluation de la progression réalisée
 - Enquête de satisfaction
 - Attestation de participation

ACTION DE FORMATION

Méthodes mobilisées

L'action de formation débute par un temps d'inclusion pendant lequel chacun des participants et moi pourront se présenter. De cette manière, le participant est immergé dès le démarrage dans un processus de recentrage et d'engagement.

Cette méthode me permet aussi de pouvoir recueillir d'éventuelles nouvelles attentes et besoins de la journée afin d'adapter le processus pédagogique.

Les participants sont invités à renseigner une enquête leur permettant de s'auto-positionner face aux attendus de la formation.

Un livret est remis à chacun des participants reprenant les apports théoriques de la formation ainsi que les consignes pour chaque pratique qui est proposée de réaliser. Ce livret a pour but de permettre au participant d'avoir une vision d'ensemble du contenu du programme, de bénéficier et d'en amplifier les effets, de l'aider à faire un bilan de ses apprentissages et de lui permettre de les faire perdurer après la formation.

La formation se déroule en alternant des apports théoriques et des mises en pratique/situations, en individuel et en groupe. Les techniques utilisées favorisent les prises de conscience et de fait vont impulser un désir de changement. Selon les exercices, des partages en grand groupe seront proposés afin d'enrichir l'ouverture d'esprit. Des séances réflexives participeront à l'animation de la formation.

La formation se déroule dans une salle dédiée, équipée des matériels nécessaires à son bon déroulement (vidéo projecteur, paperboard...)

Ma capacité d'écoute et ma bienveillance me permettent de veiller à ce que chaque stagiaire puisse poser ses questions afin de faciliter le transfert de connaissances.

A l'issue de chaque journée de formation, les impressions des stagiaires sont recueillies ; les réponses sont apportées pour permettre à chacun de quitter cette journée dans de bonnes conditions.

Au terme de la formation, chaque stagiaire pourra évaluer sa progression et l'ensemble des prestations de la formation, au travers une enquête de satisfaction.

Ressources pédagogiques

- Inventaires des ressources
- Livret du participant reprenant les apports théoriques et les exercices pratiques pour s'exercer et ancrer les pratiques