



## Pratiquer la psychologie positive

Réf : MAN011

Durée : 14h

Dates et tarifs disponibles sur le site de l'association

### Objectifs

- › Découvrir et explorer les modèles de la psychologie positive et ses enseignements
- › Expérimenter les techniques qui renforcent le bien-être
- › S'approprier les pratiques de la psychologie positive pour développer la qualité de vie au travail

### Public\*

- › Encadrants, Chefs de projet, Chargés de mission

### Programme

- › Ce qu'est la psychologie positive, ce qu'elle n'est pas, ce qu'elle étudie, sa contribution dans le monde du travail
- › Le champ de la psychologie positive : connaissance de ses forces, ses atouts, motivation et engagement, relations basées sur la confiance, l'appréciation, ...
- › Les processus qui conduisent au bien-être (bien-être hédoniste, eudémoniste) ; leur place dans l'organisation du travail.
- › Le rôle des émotions positives ; quelles sont-elles ? leurs effets sur la santé, l'efficacité, la collaboration Comment les mettre en œuvre ?
- › Équilibre entre le bien-être individuel et le bien-être collectif

### Méthodes pédagogiques

- › Échanges
- › Étude de situations
- › Découverte d'outils
- › Support pédagogique remis aux stagiaires

### Modalités d'évaluation

- › Évaluation des connaissances
- › Évaluation des acquis en continu : quizz, étude de cas, mises en situation pratique...
- › Évaluation par objectif de formation
- › Questionnaire individuel de satisfaction à chaud
- › A distance : impact de la formation sur l'évaluation des pratiques

### Intervenants

- › Psychologue du travail
- › Praticien en Psychologie Positive en Situation de Travail

### Délais d'inscription

*Les inscriptions peuvent être enregistrées jusqu'à 48h avant la session. Cependant nous vous conseillons de nous les adresser au plus tard un mois avant le début du stage ; délai à partir duquel nous confirmons les formations*

### Accessibilité

*Transfaire prend en compte l'intégration des personnes en situation de handicap. Contactez-nous afin d'étudier les différentes possibilités d'adaptation mises à disposition*