CADRES EN MISSION ACTRMC

Programme de la formation

EXPERTISE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE

Classe virtuelle

87 heures sur 12,5 jour(s)

Tout public

À partir de 2 490 € Net de taxe par participant

Description courte

La psychologie positive est la science qui s'intéresse aux conditions et processus impliqués dans le bien-être, les ressources et le fonctionnement optimal des individus, des groupes et des organisations.

Cette formation sur 6 mois vous permettra d'acquérir une expertise théorique et pratique en psychologie positive.

Formation en psychologie positive

Profil des participants

- **Public**: métiers impliquant une relation à l'autre (psychologue, médecin, coach, enseignant, manager…)

Prérequis

- **Pré-requis***(obligatoire)* : avoir des notions basiques en psychologie

Objectifs

- **Intégrez +de 20 outils pratiques et concrets** issus de la psychologie positive
- **Maîtrisez les points de subtilités des pratiques et la gestion des situations complexes**
- **Assimilez la méthodologie pour réaliser une évaluation du fonctionnement de la personne** afin de proposer des pratiques personnalisées
- **Apprenez à construire des ateliers en groupe**

Aptitudes et compétences visées / attestées

Les compétences professionnelles visées à l'issue de cette formation sont de :

- Acquérir les connaissances scientifiques sur la psychologie positive
- Acquérir les éléments de posture et d'interactions facilitant la mise en place de pratiques et d'intervention
- Acquérir les éléments de savoir-faire pratiques pour mettre en place des interventions de psychologie positive

Contenu

CADRES EN MISSION ACTRMC

MODULE 1

Jour 1 : introduction et modèles du bien-être

- Introduction historique à la psychologie positive
- Le changement de paradigme
- Les modèles du bien-être (1) : bien-être subjectif et émotions positives
- Pratiques de savouring et de réorientation attentionnelle
- Les modèles du bien-être (2): bien-être eudémonique, sens et valeurs

Jour 2 : Construire une intervention personnalisée

- Les questions pour passer d'une demande en objectifs travaillables
- Les 3 fondements pour situer l'avancée dans l'accompagnement
- Construire l'alliance relationnelle
- Conceptualiser le fonctionnement de la personne
- Choisir les pratiques adaptées au contexte et à la conceptualisation

MODULE 2

Jour 3 : Motivation et valeurs existentielles

-
- La théorie de l'Auto-détermination : les leviers pour faciliter une motivation autonome et les 3 besoins psychologiques fondamentaux
- Comprendre l'importance des valeurs
- Pratiques formelles pour aider l'autre à repérer ses valeurs et ses aspirations existentielles
- Pratiques informelles : repérer les valeurs à la volée dans les échanges
- Extraire les valeurs des émotions agréables et désagréables
- Implémentation d'intention et de motivation : passer de l'intention à l'engagement

Jour 4 : ressources, forces et émotions positives

- Le modèle des forces de caractère de Seligman & Peterson
- Les pratiques d'exploration et de mobilisation des ressources
- Présentation du modèle « Broaden & Build » de Barbara Fredrickson sur les émotions positives
- La fonction des émotions et des émotions positives en particulier
- Compétences émotionnelles : les pratiques cognitives et comportementales de facilitation des émotions positives (réorientation attentionnelle, engagement comportemental…)
- Les outils pour remettre la personne en contact de ses émotions de manière expérientielle et non intellectualisée ou distante

MODULE 3

Jour 5 : Résilience, optimisme et croissance post-traumatique

- Résilience : théorie et pratiques
- Théorie et pratiques pour explorer et soutenir la croissance post-traumatique
- Optimisme : introduction, effets et pratiques ciblant l'optimisme

Jour 6 : relations aux autres et à soi

- L'auto-compassion : permettre de passer des auto-critiques à l'apaisement de soi
- Les 3 dimensions de l'auto-compassion et les pratiques associées
- Relations aux autres et résilience
- Contagion émotionnelle et soutien social
- Développer et cultiver la gratitude

MODULE 4

Jour 7 : Construire une intervention en groupe et en institution

- Les 3 dimensions à prendre en compte pour construire une intervention
- Les facteurs distinctifs d'une intervention de psychologie positive
- La construction du contenu d'une séance
- Penser la logique de progression d'une intervention
- Gérer les situations délicates et les retours inconfortables des participants

+5 demi-journées : analyse de la pratique

- Permettre aux participants de revenir après avoir expérimenté sur le terrain
- Partir des situations concrètes apportées par les participants
- Réflexions, précisions et échanges autour des situations

+ Module e-learning : accès aux vidéos et ressources pour approfondir les journées de formation.

Pédagogie et organisation

Méthodes pédagogiques :

-
  - Alternance entre apports théoriques fondamentaux, méthodologie d'application et expérimentation
  - Apprentissage par vignette clinique, par observation, par expérience et par jeux de rôle
  - Expérimentation en groupe des techniques d'entretien
  - Retours précis et personnalisés avec les points positifs et les points constructifs d'amélioration

Matériel pédagogique :

-
  - Remise aux participants des diaporamas présentés lors de la formation
  - Cas pratiques

Positionnement et Modalités d'évaluation des acquis

- **Evaluation des acquis /compétences liées aux objectifs opérationnels définis :**
- **Evaluation continue** de la pratique des participants par le formateur tout au long de la formation, notamment au cours des exercices pratiques de simulation d'entretien, avec des retours positifs sur ce qui fonctionne et des retours constructifs sur les marges d'amélioration.
- **Evaluation de l'intégration de la formation sous forme d'un bref travail rédactionnel** (1 à 2 pages word) à produire en fin de formation.

Mode de validation

- Attestation de fin de formation
- Une fiche d'attestation des compétences pour les personnes ayant validé le travail rédactionnel.

Financements possibles

Financement par le FIFPL et l'AGEFICE (libéral, indépendant)

Financement par OPCO employeur

Référent handicap

PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP : *(mise en place de compensation…)*

Contact : Référent handicap 02 51 84 95 55 / 06 49 75 97 71 / elodiefaure@cadresenmission.com

Intervenant

Joran FARNIER

- **Titre de psychologue et de psychothérapeute**
- **Diplôme universitaire de psychologie positive**
- **Formé à la psychologie positive**, à **l'Approche Systémique Centrée Solution** et à **la thérapie d'acceptation et d'engagement** (ACT)

- **Enseignant à l'université** (Université Grenoble Alpes, Université de Nice et Ecole des Psychologues Praticiens de Lyon)

Évaluations

87 inscriptions depuis le 21/09/2023

Taux d'acquisition des compétences : **80 %** (14 évaluations)

Satisfaction des apprenants : ★★★★★ **4.9/5** (13 évaluations)