

MODULE 1 DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

RELATION A SOI

PRÉREQUIS	Aucun
POUR QUI?	Toute personne qui souhaite renforcer ses compétences comportementales et relationnelles, communément appelées les « Soft skills » (compétences douces)
OBJECTIFS	Acquérir les compétences comportementales liées à la relation que l'on entretient avec soi-même.
MODALITES ET DUREE	Formation en présentiel (théorie et pratique) : Séminaire de 2 jours, le week-end (en général le samedi) de 9h30 à 17h30 avec 1 h de pause déjeuner, soit 14 heures de formation
PROGRAMME	<p>THEMATIQUES ABORDEES</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Mes supers pouvoirs</u> : travailler sur ses forces (24 forces, classées dans 6 catégories différentes), commencer par les identifier (questionnaire et exercices), apprendre à les utiliser dans de nouvelles situations, découvrir ses moments de flow et les multiplier, déterminer un visuel représentant ses forces, et apprendre à les présenter en public• <u>Alignement et repères intérieurs</u> : apprendre à distinguer les repères intérieurs et repères extérieurs, déterminer ses croyances irréalistes et limitantes, reconstruire ses obligations, reconnaître ses valeurs et apprendre à s'aligner pour oser être soi et trouver sa mission de vie• <u>L'estime de soi</u> : comprendre les 3 piliers de l'estime de soi, découvrir les maladies de l'égo et le vagabondage mental et apprendre à capter ses pensées automatiques, identifier ses biais de perception et les reprogrammer• <u>La couleur des émotions</u> : connaître les émotions primaires et secondaires, reconnaître les 6 émotions universelles, faire la différence entre émotion et sentiment, appréhender le langage corporel, identifier et comprendre ses propres émotions et leur source, apprendre à accepter, apprivoiser et gérer ses émotions• <u>Rebondir face à l'échec</u> : comprendre le devoir d'échouer pour apprendre, changer de point de vue sur ses échecs en analysant son style explicatif, apprendre une méthode de résolution de problème, et les astuces optimistes pour rebondir• <u>Évidente intuition</u> : comprendre ce qu'est réellement l'intuition, analyser mes propres expériences intuitives, apprendre à faire de la place à mon intuition et à se reconnecter à son corps

POINTS FORTS DE LA FORMATION	<ul style="list-style-type: none"> • Pédagogie rythmée et variée • Mise en pratique et entraînement par des exercices concrets • Sessions de 8 personnes maximum • Boîte à outils pour une mise en pratique dès le retour dans votre environnement personnel et professionnel • Remise d'un livret de formation avec les principales notions abordées • Formatrice : praticienne en psychologie positive
NOUS VOUS DELIVRONS	<p>Une ATTESTATION DE PRESENCE au module 1 de Psychologie Positive sur la Relation à Soi</p> <p>La présence à toutes les séances est requise pour se voir délivrer l'attestation de présence.</p>
FORMATEUR.RICE	PRATICIENNE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE
TARIFS	220 € pour les 2 jours