

MODULE 3 DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

RELATION AU MONDE

PRÉREQUIS	Module 1 (Relation à Soi) et 2 (Relation aux Autres) de Psychologie Positive
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 le monde
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>Changer de regard sur la vie</u> : connaître les différents biais de perception (biais cognitifs, biais de négativité...) et les comportements qui en résultent (habitude hédoniste, comparaison sociale...), et entraîner son cerveau à se focaliser sur le positif• <u>Exprimer sa gratitude</u> : découvrir les bienfaits de la gratitude prouvés scientifiquement, apprendre à partager sa gratitude, pratiquer la gratitude façon CNV, connaître la technique du recadrage reconnaissant et savoir mettre en place les différents rituels de gratitude• <u>Se reconnecter à la/sa Nature</u> : comprendre ce qu'est un éco-système et connaître les cycles et différentes fonctions de la Nature, analyser la relation de l'homme à la Nature et apprendre à se reconnecter à la Nature, et ainsi à sa propre Nature par une reconnexion Tête-Cœur-Corps• <u>Cultiver sa chance</u> : découvrir les concepts de disponibilité intérieure et de sérendipité, apprendre à activer les liens faibles, apprendre à demander de manière à provoquer la chance, apprendre à renoncer à temps et à transformer le négatif en positif, appréhender la force de l'intention et apprendre à la formuler• <u>Suivre le courant de la vie</u> : comprendre que la lutte est notre mode automatique et découvrir ses effets négatifs, apprendre à passer de la lutte à l'acceptation en pratiquant l'acceptation par la compassion, l'observation ou le changement de comportement, pratiquer le lâcher prise et percevoir les synchronicités• <u>Vivre le moment présent</u> : prendre conscience de notre pilotage automatique et de ses conséquences, découvrir les bienfaits de la pleine conscience sur le physique et le mental (prouvés scientifiquement), apprendre les principes fondamentaux de la pleine conscience et ses différents courants, et s'entraîner à la pratique de l'attention

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 au Monde La présence à toutes les séances est requise pour se voir délivrer l'attestation de présence.</p>
FORMATEUR.RICE	PRATICIENNE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE
TARIFS	<p>220 € pour les 2 jours Ou 595€ pour les 3 modules (6 jours)</p>