

Les ateliers CARE (Cohérence-Attention-Relation-Engagement)

Objectifs

Cet atelier innovant mis au point par Christophe ANDRE, Jean-Paul DURANT, Ilios KOTSOU, Marine PAUCSIK et Rebecca SHANKLAND, vous propose d'appréhender les fondements de la psychologie positive et de la pleine conscience. Vous y découvrirez ainsi des compétences psychologiques de la psychologie positive permettant de développer sens et bien-être dans sa vie professionnelle ou personnelle et ses relations aux autres.

Profil stagiaire(s)

Cet atelier s'adresse à toutes personnes désireuses de s'initier aux fondements de la psychologie positive et de la méditation afin de maîtriser des outils afin d'atteindre un objectif personnel ou professionnel.

Pré-requis

Aucun.

Profil formateur

Cet atelier est animé par une praticienne en psychologie positive certifiée.

Programme

- Définition des principes de la psychologie positive et de ses concepts
- Mieux de se connaître grâce au jeu des forces de caractère (outil d'évaluation de la psychologie positive)
- Découvrir la pleine conscience en étant dans l'ici et le maintenant
- Identifier ses valeurs professionnelles et personnelles et redonner du sens à son activité.
- Apprendre à prendre soin de soi et des autres dans la bienveillance et la gratitude
- Découvrir des compétences de la psychologie positive.

Le + de cette formule

- Evaluation de ses forces de caractères avec une analyse approfondie
- Outils variés et innovants en fonction des demandes du groupe
- Elaboration d'un plan d'action opérationnel durant la formation
- Un tutorat adapté à votre agenda

Durée :
16 heures
(soit 8 séances de 2 heures)

Où et quand ?
A distance ou en présentiel

Nombre de participants :
6 à 8 personnes

Contact
06.10.04.13.95
claudine.levaldaur@gmail.com

