

# Praticien de la psychologie positive en psychothérapie et en coaching

## OBJECTIFS

Fruit de l'évolution des approches cognitives et comportementales, la psychologie positive est dorénavant largement introduite dans le champ de la relation d'aide (personnelle comme professionnelle).

Cette approche brève et orientée solution permet l'atteinte d'objectifs opérationnels via : (i) l'identification des compétences et ressources sur lesquelles l'individu (ou le groupe) peut s'appuyer afin de se développer. (ii) Le travail de "compétences positives" : coopération, gratitude, bienveillance, optimisme, acceptation, focalisation sur les solutions, etc.

Cette Certification a pour objectif de former les participants à la pratique effective de la psychologie positive. Nos journées de formation sont ainsi composées de 25% de théorie et de 75% d'applications pratiques (TP, jeux de rôle et simulations).

## MÉTHODE

- Programme fortement opérationnel, centré sur la pratique : méthodologies, techniques et outils
- Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations débriefés
- Mises en situation réelle : 2 accompagnements à réaliser
- E-learning d'approfondissement et tutorat à distance

## PUBLIC CONCERNÉ

Psychothérapeutes, psychologues, coaches.  
Professionnels de l'accompagnement individuel et professionnel.  
Étudiants en psychologie.

## MODALITÉS

**Volume** : 8 jours (57 h 30) répartis sur environ 6 mois : 7 j de formation + 1 j de certification à distance + réalisation de 2 accompagnements (30 h) + e-learning tutoré.

**Périodicité** : 4 sessions de 1 ou 3 jours.

**Lieu** : Paris ou Lyon intra muros.

**Tarif** : 1050 € (étudiant) / 1950 € net (particulier) / 2350 € net (pris en charge).

**Nombre de participants** : 10 maximum.

**Dates 2019** : chryssippe.org/formation

## NOS ++

- Formation en part-time
- Accompagnement individualisé tout au long de la formation
- Acquisition de savoirs théoriques et pratiques
- Méthodologie adaptable aux divers contextes et demandes
- Initiation à la mindfulness
- Validation des acquis en fin de parcours
- Accès au réseau des certifiés du Cabinet Chryssippe
- Remise de 3 ouvrages
- Notre sympathique équipe d'intervenants  
... et les croissants chauds !

## CONTENU

### MODULE n° 1

#### FONDEMENTAUX THÉORIQUES DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE (5 h)

- Compétences positives : bien-être, bonheur, gratitude, recadrage positif, coping, résilience, flexibilité, sens, fonctionnement optimal (flow), biais de négativité, style attributionnel, agentivité, actes pro-sociaux
- Intensification des ressources préexistantes et de ce qui fonctionne, dépathologisation et non-déterminisme
- Pleine conscience (mindfulness)

### MODULE n° 2

#### MÉTHODOLOGIES ET OUTILS DE DIAGNOSTIC (3 h 30)

- Tests psychométriques : bien-être, forces de caractère, auto-efficacité, créativité, optimisme, etc.
- Grilles diagnostiques : échantillonnage d'expériences, journal de bord, densité qualitative, cartographie

### MODULE n° 3

#### MÉTHODOLOGIE DE L'ANALYSE ET DE L'OPÉRATIONNALISATION DE LA DEMANDE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE (7 h)

- Analyse et fixation de la demande d'accompagnement
- Identification des valeurs, forces et compétences positives à développer
- Tableau de bord, planification et suivi des objectifs.

### MODULE n° 4

#### MÉTHODES, TECHNIQUES ET OUTILS POUR L'INTERVENTION INDIVIDUELLE (28 h)

- Outils de développement des compétences fondamentales (gratitude, altruisme, confiance, sens, justice, perception équilibrée des événements, etc.)
- Outils de développement des compétences professionnelles (coping, résolution de problèmes, coopération, flow, créativité, prise de décision, etc.)
- Techniques et outils de développement des compétences individuelles (conduites alternatives, pensées flexibilisées, réattribution interne, perception efficiente de soi, optimisation du positif)
- Techniques et outils de la pleine conscience (mindfulness)

### MODULE n° 5

#### MÉTHODES, TECHNIQUES ET OUTILS POUR L'INTERVENTION COLLECTIVE (7 h 00)

- Méthodologie de l'évaluation positive des groupes/équipes au service du développement de leurs forces et potentialités
- Méthodologie du développement des comportements organisationnels citoyens, de la confiance, de la coopération, du sens partagé, de l'implication collective et du leadership serviteur.