

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 (thérapeutiques, de coaching ou de développement personnel) via : (i) l'identification des compétences et ressources déjà présentes sur lesquelles l'individu (ou le groupe) peut s'appuyer plus avant, (ii) le développement de "compétences positives" : bien-être, sens, coopération, gratitude, bienveillance, optimisme, forces, Flow, focalisation sur les solutions, etc.

Cette Certification a pour objectif de former à la pratique effective de la psychologie positive dans différents cadres (psychothérapie, coaching, développement personnel). Nos journées de formation sont composées de 25% de théorie et de 75% d'applications pratiques (TP, jeux de rôle, simulations et études de cas).

MÉTHODE

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

PUBLIC CONCERNÉ

Psychothérapeutes, psychologues, coaches.
Professionnels de l'accompagnement personnel et professionnel.
Professionnels en reconversion.

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 + programme d'approfondissement en e-learning tutoré.

Périodicité : 3 sessions de 2 à 3 jours.

Lieu : Paris ou Lyon intra-muros.

Nombre de participants : 10 maximum.

Dates et tarifs 2020 : chryssippe.org/formation

NOS ++

- Formation condensée, en part-time
- Accompagnement individualisé tout au long de la formation
- Acquisition des fondamentaux théoriques et pratiques
- Apprentissage d'une méthodologie applicable aux demandes classiques d'accompagnement
- Validation des acquis en fin de parcours
- Accès au réseau des membres certifiés
- Remise des ouvrages de référence
- Notre sympathique équipe d'intervenants
... et les croissants chauds !

CONTENU

MODULE n° 1

FONDAMENTAUX DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE (3 h 30)

- Compétences positives : bien-être, bonheur, gratitude, recadrage positif, coping, résilience, flexibilité, sens, Flow, biais de négativité, style attributionnel, coopération, réorientation de l'attention, etc.
- Intensification des ressources pré-existantes et de ce qui fonctionne, dépathologisation et non-déterminisme .

MODULE n° 2

MÉTHODOLOGIE DE L'ANALYSE DE LA DEMANDE ET DE L'IDENTIFICATION DES COMPÉTENCES POSITIVES (7 h)

- Types de demande, écologie & subjectivité/objectivité de la demande, niveaux de demande
- Compétences positives à utiliser / intensifier, fixation de la demande positive retenue
- Principaux outils d'identification des compétences positives.

MODULE n° 3

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

- Propriétés des bons objectifs
- Élaboration d'un plan d'action opérationnel au service des finalités (de psychothérapie, de coaching ou de développement personnel) et fonction des compétences positives retenues.

MODULE n° 4

MÉTHODES, TECHNIQUES ET OUTILS POUR L'INTERVENTION INDIVIDUELLE (26 h)

- Posture positive
- Développement des compétences positives : bien-être, gratitude, Flow, décentration, flexibilisation du point de vue, acceptation, sens, confiance, résolution de problèmes, etc.
- Développement des compétences de mindfulness : focalisation de l'attention (body-scan), méditation bienveillante, conscience des perceptions sensorielles, etc.

MODULE n° 5

MÉTHODES, TECHNIQUES ET OUTILS POUR L'INTERVENTION GROUPE : L'ORIENTATION SOLUTION (7 h)

- Décentration du problème et centration sur la solution
- Projection positive
- Déconstruire les impossibilités
- Recadrage positif
- Les questions d'exception
- Les questions de ressources