

LA PSYCHOLOGIE POSITIVE OU COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI ET REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SA VIE



La psychologie positive s'adresse à tout le monde.

C'est un groupement de méthodes validées scientifiquement qui porte sur le développement des caractéristiques de l'individu lui permettant de vivre en bonne santé mentale et physique durablement.

La psychologie positive permet :

- D'améliorer la qualité de vie, de mieux vivre le quotidien, de se libérer des jugements et des émotions qui emprisonnent les personnes.
- De surmonter les difficultés rencontrées en s'appuyant sur nos ressources et celles de notre environnement.

- De s'engager dans des actions qui ont du sens afin de favoriser son épanouissement
- De retrouver une motivation intrinsèque : stable et durable.

Cette technique n'est pas :

- Une nouvelle discipline, la psychologie regroupe des travaux de recherche mis en relation qui permettent une meilleure compréhension du fonctionnement optimal de l'individu.
- Une méthode d'auto suggestion, ne consiste pas à « positiver » et de se « convaincre d'aller bien », mais cherche à favoriser le développement d'actions qui ont du sens pour la personne afin de mieux gérer les difficultés.
- Une méthode égoïste, au contraire, le bonheur est contagieux !

Tarif formation

- **Nous consulter**
- **Prise en charge de financement possible**

Programme

- 7h de formation
- Identifier et utiliser ses forces (nous en avons des cachés) au service de ses valeurs/besoins.
- Se libérer du mode mental automatique afin de basculer sur le mode mental adaptatif qui nous permet d'avoir des réponses pleines de discernement

Participants

Toutes les personnes souhaitant prendre soin de sa beauté intérieure et de son mental, se libérer de ses automatismes et reprendre le contrôle de sa vie et de ses émotions.

- Rester dans un niveau 1 et ne pas passer au niveau 2 lorsque j'ai des pensées ou lorsque je ressens des émotions
 - Utiliser à son service la triangulaire de Beck «Émotions / pensées / comportements»
 - Apprendre à poser un autre regard sur le quotidien.
- Bref, des outils concrets à utiliser dès que l'on en ressent le besoin !

Les + de la formation

- Formatrice diplômée en tant que praticienne en psychologie positive et sophrologue utilisant la pleine conscience
- Formation individuelle sur mesure ou en petit groupe
- Salles de formation spacieuses
- Restauration possible sur place.



LA FONTAINE
ESTHÉTIQUE / COSMÉTIQUE
PARFUMERIE
LYCÉE PROFESSIONNEL PRIVÉ



LA FONTAINE
ESTHÉTIQUE / COSMÉTIQUE
PARFUMERIE
LYCÉE PROFESSIONNEL PRIVÉ