



FORMATION

La science du bonheur

La psychologie positive au service de la qualité de vie au travail.

La psychologie positive est une science à part entière qui étudie tout ce qui peut rendre la vie plus agréable et épanouie. Il s'agit donc d'une branche de la psychologie qui dressent en premier lieu des hypothèses, puis les teste en laboratoire afin d'en tirer des conclusions scientifiques.

La psychologie positive s'intéresse en particulier à la santé et au bien-être, en résumé à tout ce qui rend les humains résilients, heureux et optimistes.

▽ Public

Managers désirant apporter une dynamique nouvelle et donner une direction basée sur **la bienveillance, les forces de caractère de chacun et le bien être global à leurs équipes.**

8 personnes maximum.

▽ Compétences visées

- Appréhender son fonctionnement professionnel, personnel et collectif
- S'approprier la science du bonheur et ses techniques
- Impulser la science du bonheur dans mon équipe et chez mes collaborateurs

▽ Objectifs

- Comprendre d'où vient notre capacité à être heureux
- Connaitre notre ingénierie personnelle du bonheur
- Devenir un détecteur de bénéfices
- Se projeter pour mieux se réaliser

▽ Programme

Grace à ce parcours vous maîtriserez les fondements de la psychologie positive et l'influence de ses découvertes sur notre propre épanouissement.

- Présentation des participants et bienvenue
- Objectifs et programme



- La psychologie positive
- Le bonheur, comment ça marche ?
- L'état d'esprit positif
- L'expérience optimale
- Exercice : quand suis-je tout à fait moi ?
- L'optimisme
- Exercice : mes chances
- Se projeter
- Exercice : respirons !
- Les rituels et comportements recommandés par la science

La formation peut être complétée d'un coaching individuel permettant d'atteindre des objectifs précis nécessitant un accompagnement plus personnalisé.

▽ Pédagogie

Manuel du participant

Apport théorique

Exercices de mise en pratique

Groupes interactifs

1 carte des 10 comportements recommandés par la science

▽ Formatrice

Magali PRUGNAUD, formatrice à la Science du Bonheur, coach en psychologie positive, éducatrice spécialisée.

▽ Prérequis

Aucun

▽ Suivi et évaluation

Évaluation formative des différentes séquences de formation (quizz, puzzle, réveil pédagogique, méli-mélo, jeux de rôles, mind-mapping)

Quizz final

▽ Durée

½ journée – 3H30

▽ Tarif – Accès

Inter Entreprise (1/2 journée) : 250€ / personne TTC - voir dates www.agencehera.fr

Particulier (1/2 journée) : 60€ TTC / personne

Intra Entreprise (1/2 journée) : 623€ TTC - nous contacter (organisation possible dans votre entreprise dans un délai de 2 à 3 mois)

Nos formations peuvent être accessibles aux personnes en situation de handicap. Afin d'adapter la formation à vos contraintes, nous vous demandons de nous préciser votre handicap à l'inscription.

