

La psychologie positive pour développer son bien être au travail

Objectifs de formation

- Utiliser des outils de psychologie positive pour être acteur de son bien-être au travail

Objectifs pédagogiques

- Définir la psychologie positive et découvrir comment elle permet de développer son bien-être au travail
- Identifier ses forces de caractère et les articuler avec son évolution professionnelle
- Identifier les impacts de la pleine conscience et l'expérimenter
- Explorer le fonctionnement de la résilience ordinaire et appliquer la méthode SPARC

Durée : 02 jours -14 heures

Mise à jour le : 18 juin 2026

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

1295 €

Dates :

Les 27, 28 Aout 2026

Les 14, 15 Décembre 2026

Les 25, 26 Mars 2027

Les 03, 04 Mai 2027

Les 05, 06 Juillet 2027

Prérequis

- Aucun

Public

- Tout public

Programme

Jour 1 :

- Définition, thématiques et apports de la psychologie positive
- Définition et enjeux de la pleine conscience
- Pratique de la pleine conscience

Jour 2 :

- Les forces de caractère : définition, impacts et collaboration
- Fonctionnement de la résilience ordinaire
- Développer sa résilience ordinaire avec la méthode SPARC

Modalités pédagogiques

- Alternance d'apports théoriques et pratiques
- Exercices d'applications construits à partir des informations transmises par le commanditaire
- Travail en sous-groupe
- Document de synthèse remis à l'issue de la formation
- Matériel : aucun

Modalités d'évaluation des acquis

- En amont de la formation : recueil des attentes, réunion de cadrage
- Pendant la formation : Test, QCM, cas pratiques, mises en situation
- En aval de la formation : évaluation à chaud, évaluation à froid.

Financement

- OPCO sous conditions
- Entreprise
- Individuel

Dates et horaires

- Intra-entreprise en concertation avec l’entreprise
- Inter-entreprises, selon planning de formation ORDIA
- Horaires de 8h30 à 12h00 et de 13h00 à 16h30

Le bâtiment est accessible aux personnes à mobilité réduite (PMR), pour tout autre handicap, nous contacter pour mise en place des moyens de compensation. Les services proposés sont accessibles à tous sous couvert :

- que l’information soit transmise suffisamment en amont aux équipes afin de permettre la mise en place des moyens de compensation
- que les moyens de compensation n’appartenant pas au centre puissent effectivement être mis en place (interface de communication…)
- que la formation envisagée soit compatible avec le handicap.

Référent handicap et personnel sensibilisé

Prévention des ruptures de parcours en formation

- Création d'un climat bienveillant et inclusif dès le démarrage pour favoriser l'implication de chacun.
- Identification des niveaux et besoins individuels afin d'adapter le rythme et les explications (tour de table).
- Méthodes pédagogiques variées (démonstrations, cas pratiques, échanges collectifs) pour maintenir l'attention et l'intérêt.
- Questions fréquentes de la part de l'intervenant/e et valorisation des apports des participant·e·s pour renforcer l'engagement.
- Temps de reformulation ou appui individuel si nécessaire afin d'éviter le décrochage.
