



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

Présentiel : Présentiel ou Classe virtuelle

Tarifs :

Tarif Inter : 1290 €

Dates :

Les 19 et 20 Juin 2025

ou Les 28 et 29 Octobre 2025

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
-

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
-