

Planning indicatif du week-end des 19-21 janvier 2017 « Outils de psychologie positive pour sophrologues curieux »

Vendredi : 10 h – 13 heures

Présentations

1- Introduction

- a- Définition
- b- Historique
- c- Les approches positives en sophrologie
- d- Les diverses compétences de PP
- e- A quoi servent les émotions positives ?
- f- Les associations verbales orientées positivement

2- Quelques notions de psychologie

- a- Un nouveau mode de coping
- b- L'adaptation hédoniste
- c- Notre marge de manœuvre
- d- Le jeu du « content – content »

Psychologie positive personnelle

3- Savourer les émotions positives

a- Cultiver la présence à l'instant

Les approches de pleine conscience
Expérience : un voyage dans le goût
Savourer les étirements, la respiration
La marche en pleine résonance

Vendredi : 14h 30 – 18 heures

b- L'expression physique des émotions

Sourires, postures, mouvements
Expression corporelle musicale

c- L'activité physique

Intérêt et coaching
Séance ludique

d- Le contentement

Le jeu « Je suis content »

Le calendrier des événements agréables

4- Le voyage mental dans le temps

Réminiscence : utilisation des odeurs et des huiles essentielles

La rétrospective de vie

La futurisation en psychologie positive

Samedi : 9 h – 11 h 30

5- L'optimisme

Un nouveau mode de coping

Détourner la réaction par défaut

Une approche cognitive

6- La motivation et l'espoir

Confiance en soi et importance de l'action

S'appuyer sur les réussites

Les forces du caractère

« Croyez-vous que je puisse y arriver ? »

Samedi après-midi : 13 h – 15 h 30

7- L'état de flow

Histoires d'hormones et créativité

Partages de situations de flow

8- Donner un sens à sa vie

Importance de ce domaine

Définir ses valeurs

Déterminer ses trois priorités

Approches de PP interpersonnelle

9- La joie et le yoga du rire

Présentation

La joie dans le bouddhisme

Expérience d'une séance de yoga du rire

Samedi après-midi : 16 h – 18 h

10- L'optimisation des liens sociaux

Capitaliser son bonheur

Le ratio de florissement

Exemples : que pouvons-nous faire ?

Techniques de communication

Expression et réception des compliments

La marche guidée

Le lien avec les animaux et la nature

Contemplations et résonance aux arbres

Dimanche matin : 9 h - 12 h 30

11- Empathie et écoute profonde

La terrasse du café

Pratiques de résonances corporelles

Pratique d'une écoute profonde

12- Bienveillance et compassion

Méditations de bienveillance

Compassion et autocompassion

13- Le pardon

Un chemin de résilience

Le chemin et ses difficultés

14- La gratitude

Présentation

Le journal de gratitude

Pratiques

Dimanche : 14 h – 17h

15- Bienveillance et bonté

Une force présente chez chacun

Repérer les freins, cultiver et agir

16- Altruisme, réciprocité et coopération

Pratiques et jeux de coopération

17- Toucher intuitif musical

Psychologie sociale positive

18- Diversité des mouvements

La justice restauratrice

Les entreprises humanistes

Un nouveau rapport parents – enfants

Une nouvelle approche de la scolarité

Ubuntu

19- Conclusions

PP et développement personnel

Les facteurs non spécifiques d'efficacité en psychothérapie

20- Ouvertures

Intégrations professionnelles de la formation

Echanges par binômes

Final