

### Prochain week-end

Du vendredi 19 janvier 2017 à 10 heures  
Au dimanche 21 à 17 heures  
A l'espace Spiravita,  
26 rue Miguel Hidalgo 75019 Paris

### Instructeur

Gilles Pentecôte est médecin, psychothérapeute TCC,  
Formé aux thérapies par la pleine conscience,  
Formateur en sophro-relaxologie  
Intervenant à l'école du positif  
Auteur de deux collections de livres/CD



### Inscription

Et pour toutes informations complémentaires :  
Mail : [gillespentecote@free.fr](mailto:gillespentecote@free.fr)

Week-end de formation pratique  
En psychologie positive

## Outils de psychologie positive Pour thérapeutes curieux



Apprendre et intégrer les outils  
De psychologie positive  
En relation d'aide

Dr Gilles Pentecôte

La psychologie positive et la relation d'aide, notamment en sophrologie, sont faites pour s'entendre : elles se bonifient tout simplement l'une l'autre.

C'est avec plaisir que je vous informe que mon cinquième week-end « outils de psychologie positive » aura lieu du 19 au 21 janvier 2017.

Cette formation est essentiellement expérientielle, riche de découvertes et de nombreuses nouvelles pratiques, permettant aussi bien d'apprendre des techniques de groupe ludiques et efficaces, et d'acquérir de nouveaux outils de relation d'aide.

#### **Horaires indicatifs**

Vendredi 19 : 10h à 13h, 14h30 à 18 heures

Samedi 20 : 9h à 11h 30, 13h à 18 heures

Dimanche 21 : 9 à 13h, 14h 30 à 17 heures.

#### **Lieu**

Nous nous retrouverons à l'espace Spiravita, 26 rue Miguel Hidalgo 75019 Paris.

#### **Règlement**

Le coût des trois jours sera de 200 euros.

Je vous propose de me faire parvenir un chèque de 50 euros d'arrhes à titre de réservation, et le solde de 150 euros sera réglé à votre arrivée.

Vous pouvez libeller votre chèque à l'ordre de "Association Source", et l'adresser au 17 chemin de Chelles, 77410, Claye-Souilly.

#### **Informations complémentaires**

Nous vous ferons parvenir toutes informations utiles dès votre inscription, mais n'hésitez pas à me solliciter pour tout renseignement complémentaire.

En attendant le plaisir de nous rencontrer prochainement et du chemin que nous allons à nouveau parcourir ensemble, je vous adresse à chacun mes très chaleureuses salutations,

A très bientôt,  
Gilles Pentecôte

### Planning indicatif

Introduction

Quelques notions de psychologie

#### Approches de PP interpersonnelle

Savourer les émotions positives

Cultiver la présence à l'instant

L'expression physique des émotions

L'activité physique

Le contentement

Le voyage mental dans le temps

L'optimisme

La motivation et l'espoir

L'état de flow

Donner un sens à sa vie

#### Approches de PP interpersonnelle

La joie et le yoga du rire

L'optimisation des liens sociaux

Empathie et écoute profonde

Bienveillance et compassion

Le pardon

La gratitude

Bienveillance et bonté

Altruisme, réciprocité et coopération

#### Psychologie sociale positive

Généralités

Les entreprises humanistes

Un nouveau rapport parents – enfants

Une nouvelle approche de la scolarité

Conclusions