



Formation courte

Développer les compétences psychosociales avec les outils de la psychologie positive

Les compétences psycho-sociales (CPS) sont des déterminants majeurs de la santé, du bien-être et de la réussite ! Les apports de la psychologie positive dans leur développement sont nombreux et éclairants, Elle offre un large panel de théories et de pratiques pouvant s'insérer dans le champ de la promotion de la santé et du bien-être à l'école et en famille, au service d'un apprentissage réussi et d'un climat positif. Cette formation de 2 jours permettra aux professionnels de découvrir et d'expérimenter de nombreuses ressources et des outils transférables dans leur quotidien pour développer la confiance en soi, les forces de caractère, les compétences émotionnelles, la gestion du stress, la motivation, l'écoute et l'empathie, etc.

Objectifs :

- ✓ Prendre connaissance des concepts et théories clés de l'Education Positive et de ses liens avec l'approche des CPS, toutes deux promotrices de santé
- ✓ Acquérir de nombreux outils basés sur les apports de la recherche en psychologie positive pour développer les CPS
- ✓ Optimiser l'efficacité de ses interventions pour développer un climat positif et les compétences du bien-être
- ✓ Savoir agir sur les leviers de la réussite, du bien-être et de la motivation
- ✓ S'approprier les concepts clés et les outils ludiques et pédagogiques pour les mettre en œuvre dans sa pratique, personnelle et/ou professionnelle

Programme

2^{èmes} demi-journées :

- Accueil
- Introduction théorique : CPS, psychologie positive, éducation positive.
- Le développement des compétences émotionnelles
- La motivation et les besoins psychologiques fondamentaux
- Expérimentation du « flow »
- Les compétences sociales (1) : écoute et empathie

3^{ème} et 4^{ème} demi-journée :

- Les compétences sociales (2) : la gratitude et la coopération
- Les forces de caractère : comprendre, identifier, développer
- La confiance en soi : les sources pour la développer
- Agir sur l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité
- Retours ludiques, coopératifs et interactifs sur la formation

DATES

prochainement

PUBLIC

- Professionnels de la santé,
- Professionnels des secteurs médico-sociaux,
- Professionnels de l'éducation,
- Etudiants
- Toute personne intéressée par cette thématique (familles, etc.)

LIEU

Centre Pierre Janet
 Université de Lorraine
 Île du Saulcy - Metz

DUREE : 14h

4 matinées de 3h30, à distance

Une session en présentiel (2 journées de 7h) est également possible. Consulter le calendrier des formations.

TARIF

515 € / personne extérieure
 465 € / partenaire Centre Pierre Janet

INTERVENANTE

Emmanuelle DUCASSÉ

Formatrice SCHOLAVIE

CONTACT

Centre Pierre Janet
 Pôle Formation
 03.72.74.83.32

cpi-formation@univ-lorraine.fr

www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr



Conditions
Générales
de Vente