



Diplôme Universitaire

Accompagner les changements  
avec les outils de la  
psychologie positive :  
environnement professionnel,  
éducatif et sportif



En constante augmentation depuis quelques années, les troubles anxio-dépressifs et le stress portent atteinte aux individus, qu'ils soient dans le champ du travail, du sport ou de l'éducation. L'absentéisme, la perte de motivation, le burnout et parfois même les comportements à risques sont autant de facteurs impactant la performance et le tissu économique et social. La promotion de la santé mentale et la prévention des risques psycho-sociaux sont ainsi devenues des enjeux sociétaux majeurs, inscrits dans le code du travail. Or, face à des individus en grande souffrance, la plupart des professionnels non-spécialistes en santé mentale se retrouvent démunis. Si elle s'inscrit dans une stratégie sur le long terme, la psychologie positive représente un outil efficace et mobilisable à tout âge et au quotidien.

Afin de répondre aux contraintes du monde d'aujourd'hui et d'un environnement professionnel de plus en plus exigeant, le D.U. **Accompagner les changements avec les outils de la psychologie positive – environnement professionnel, éducatif et sportif** a pour objectif de proposer à des professionnels en contact avec des publics spécifiques (adolescents, étudiants, sportifs, salariés, etc) d'utiliser la psychologie positive comme levier d'engagement, d'optimisme et de performance.

### Objectifs

Tronc commun :

- Intégrer et articuler les fondements théoriques de la psychologie positive
- Effectuer des recherches bibliographiques et de produire un écrit scientifique dans son champ disciplinaire
- Utiliser la posture spécifique de la psychologie positive en repérant et développant les ressources psychologiques des individus

Enseignements spécifiques :

- Appliquer les concepts de la psychologie positive à la gestion des ressources humaines et au rapport au travail
- Développer de nouvelles approches pédagogiques et éducationnelles grâce aux concepts de la psychologie positive
- Adapter les connaissances de la psychologie positive à l'encadrement des sportifs

Programme

120h

- Les fondements théoriques de la psychologie positive
- La motivation : bien-être et accomplissement de soi
- Les outils de la psychologie positive : entre innovation et réinvestissement des pratiques
- Psychologie positive, santé et activités physiques / sportives : quelles interactions ?
- La psychologie positive appliquée à l'Éducation
- Le Jobcrafting et autres comportements proactifs
- Sens au travail et sens du travail
- La santé mentale du dirigeant
- Ressources, repères managériaux et outils

Ce D.U. partage un tronc commun d'enseignements avec le D.U. *Intervenir en psychothérapie positive – Promotion, Prévention et Curation en santé mentale.*

[Programme à consulter ici.](#)

### Public

- Directeurs, Responsables et Chargés de Ressources Humaines
- Chefs d'entreprise et managers
- Éducateur spécialisés
- Titulaires d'une licence STAPS et entraîneurs sportifs
- Coachs professionnels
- Professeurs des Écoles ou des Universités
- Psychologues du travail ou de l'Éducation Nationale
- Tout professionnel pouvant justifier de la nécessité d'une telle formation dans le cadre de sa professionnalisation

### En savoir plus

Consultez la maquette pédagogique, le calendrier et l'emploi du temps détaillé sur notre site Internet, rubrique Formation, diplômes universitaires :

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)



## Coût de la formation

2520€ pour une prise en charge individuelle

3150€ pour une prise en charge par un tiers

Frais d'inscription universitaire non compris

## Durée

1 année de formation, soit 120 heures d'enseignement, à raison de plusieurs regroupements par an.

## Modalités

Inscription : pour compléter votre dossier de candidature, rendez-vous sur : <https://ecandidat.univ-lorraine.fr>

Modalités de Contrôle des Connaissances : disponibles sur notre site internet, via la page de chaque diplôme (onglet "documents à télécharger" en bas de page)

## Contact

[cpj-formation@univ-lorraine.fr](mailto:cpj-formation@univ-lorraine.fr)

03.72.74.83.32

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

## Lieu de la formation

Université de Lorraine - Centre Pierre Janet  
Île du Saulcy, 57000 Metz

## Responsable universitaire

Pr. Cyril TARQUINIO

Directeur du Centre Pierre Janet,  
Professeur des Universités en psychologie

## Responsables pédagogiques

Pr. Charles MARTIN-KRUMM

Professeur d'Université à l'École de Psychologues Praticiens de Paris et enseignant-chercheur dans le domaine de l'éducation

Dr. Julien BRUNO-ENZINGER

Co-Responsable du DU, Docteur en psychologie de la santé,  
Psychologue-psychothérapeute

Service de l'Université de Lorraine basé à Metz, le Centre Pierre Janet est dédié aux évolutions et aux innovations dans le domaine de la psychothérapie via une approche intégrative et moderne de la discipline. Il se compose de trois Pôles travaillant en synergie : la Recherche, la Formation et la Consultation.

Véritable espace ressources unique en France, l'une des missions du Centre Pierre Janet est de contribuer à la formation des nouvelles générations de professionnels dans les domaines des Sciences Humaines et Sociales et de la Santé.

## Nos autres formations

### Nos Diplômes Universitaires et Inter Universitaires :

- D.I.U. Sexologie et médecine sexuelle
- D.I.U. Sexologie clinique
- D.U. Conseil et Éducation Sexuelle
- D.I.U. Hypnose Thérapeutique
- D.U. Prise en charge des enfants, des adolescents et des familles avec la psychothérapie EMDR
- D.U. Dimensions multiples du psychotraumatisme : diagnostic et expertise
- D.U. Dissociation, processus psychopathologiques et prise en charge psychothérapeutique des traumatismes complexes
- D.U. Intervenir en psychothérapie positive, Promotion, Prévention et Curation en santé mentale
- D.U. Approches de la Pleine Conscience et intro. à la MBSR
- D.U. Périnatalité, Pleine Conscience, Prévention
- D.U. Traiter les troubles psycho-émotionnels et les addictions par l'usage des plantes, phyto-aromathérapie et psychothérapie

### Nos formations courtes et sur-mesure

Le Centre Pierre Janet propose des formations courtes, de 1 à 3 journées, dans des champs d'expertise variés : santé mentale, bien-être au travail, prise en charge des traumatismes, etc. Elles permettent l'acquisition de compétences transposables à la réalité de terrain grâce à des formateurs experts.

Nous pouvons également vous accompagner dans l'élaboration de dispositifs de formation sur-mesure. Vous êtes une institution publique ou privée, une association, un établissement hospitalier ? **N'hésitez pas à nous solliciter.**

## Plan d'accès



## Contact

Centre Pierre Janet

Université de Lorraine

Bâtiment A  
Île du Saulcy 57000 Metz  
03.72.74.82.93

[centrepierrejanet@univ-lorraine.fr](mailto:centrepierrejanet@univ-lorraine.fr)

[www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr](http://www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr)

[Conditions Générales de Vente pour la Formation Continue ici](#)

Suivez-nous sur

