

Formation de spécialisation en psychologie positive

« Cultiver nos graines de bonheur, de partage et de créativité »

Pour sophrologues et thérapeutes en relation d'aide

Pourquoi cette spécialisation ?

Le mouvement dit de psychologie « positive » est né aux Etats-Unis depuis une trentaine d'années, et rentre en France depuis une douzaine d'années sous l'impulsion essentielle du Dr Christophe André, ainsi que de nombreux autres thérapeutes de renom.

Alors que les approches traditionnelles de psychothérapie s'orientaient préférentiellement sur le contrôle ou l'adaptation aux émotions de survie (peur, colère, tristesse, ...), cette nouvelle relation à l'être humain cherche à repérer et à développer les émotions et les comportements d'adaptation par l'ouverture, le plaisir voire le bonheur.

Cette formation est *essentiellement expérientielle*, riche de nombreuses pratiques, permettant aussi bien d'acquérir de nouveaux outils de relation d'aide et d'apprendre des techniques de groupe souvent ludiques, et surtout efficaces. Pas moins de 24 exercices pratiques seront présentés tout au long de cette formation, qui permettent de construire des ateliers complets à thèmes comme « Apprendre à savourer l'instant », « Du contentement à la gratitude », « Développer l'optimisme », « Prendre conscience de ses forces », « Redonner un sens à sa vie », etc.

Notre formation pour sophrologues¹

Vos formateurs

Gilles Pentecôte a l'expérience de la formation depuis plus de 20 ans² ; Il est passionné par la mouvance de la psychologie positive, et s'est engagé à en transmettre l'esprit et la forme dans le cadre de cette formation tout à fait complémentaire du cursus de sophrologie.

Dans l'objectif de proposer un regard et une posture complémentaires, Gilles a le plaisir d'être secondé par Banu Gokoglan³ dans cette entreprise.

Nous avons tous deux à cœur d'incarner chacun, avec notre expérience, notre complémentarité et du mieux que nous pouvons, cette pratique dans notre vie au quotidien et dans notre transmission, et de vous accompagner dans votre volonté et votre choix de planter les graines de psychologie positive dans votre vie personnelle et professionnelle.

¹ Ou psychopraticiens. Voir alors les pré-requis en 3^e page.

² Je suis médecin sophrologue, formé par le Dr JP Hubert il y a 35 ans. Je suis aussi psychothérapeute TCC, instructeur mindfulness membre de l'ADM, formateur dans différentes écoles et écrivain.

³ Banu Gokoglan est sophrologue, pratiquante de méditation de pleine conscience, formée à la CNV. Elle possède une belle expérience de la psychologie positive.

En pratique

Cette formation s'effectue en deux fois deux jours :

Les dates sont : les week-ends 18 et 19 janvier 2020 et des 21 et 22 mars 2020.

- . Le support de formation présente tous les aspects théoriques sur plus de 120 pages A4, ce qui permet aux stagiaires de ne pas passer trop de temps à prendre des notes : l'expérientiel est largement favorisé.
- . Chaque participant suit *pour lui-même* un programme de psychologie positive : des documents sont envoyés par courriel toutes les semaines pendant les deux mois d'intercession.
- . L'ensemble des étudiants sont invités à partager leurs expériences et leurs questionnements par courriel durant toute la formation, échanges que nous pourrons superviser.
- . Vous travaillerez aussi sur un entraînement à la maison. Cet aspect complémentaire de la formation permet de mieux intégrer les notions théoriques, de repérer les principaux pièges, et d'imaginer des pratiques adaptées à des situations particulières.

Précision importante

Une fois cette formation suivie et la certification obtenue, il est possible de se dire « formé aux approches de psychologie positive » ou plus simplement, de noter sur sa carte de visite « Psychologie positive », ou encore « *praticien en psychologie positive* ».

Par ailleurs, nous devons préciser que notre formation ne présente pas l'agrément RNCP.

Pré-requis

Si vous n'êtes pas sophrologue, il est nécessaire :

- . De posséder une expérience « clinique », c'est-à-dire d'avoir accompagné des personnes en relation d'aide, depuis quelques années ;
 - . D'avoir des connaissances de base en psychopathologie (dépression, troubles anxieux, troubles du comportement, addictions, ...) ;
 - . De savoir guider des séances de relaxation, ou d'hypnose Ericksonienne, ou de PNL.
- En l'absence de ces pré-requis, cette formation vous sera peut-être moins profitable.

Documents complémentaires

Vous trouverez dans des fichiers annexes :

- . Le programme indicatif des quatre journées de la formation.

[Lien](#)

- . Le contrat de formation.

[Lien](#)

- . La fiche d'inscription

[Lien](#)

Et pour plus de renseignements, n'hésitez pas à contacter Banu :

gokoglanbanu@hotmail.com

