

Formation : Pratiques et ateliers de psychologie positive  
« Cultiver nos graines de bonheur, de partage et de créativité »  
**En deux modules de deux jours**

Dr Gilles Pentecôte et Banu Gokoglan  
Déroulé indicatif de la formation<sup>1</sup>

## Module 1

### Première journée

#### Matin :

- 1- Introduction
  - a- Définition
  - b- Historique
  - c- Les approches positives en sophrologie
  - d- Quelques compétences de PP
  - e- A quoi servent les émotions positives ?
  - f- Entracte : exemple de créativité avec les Associations Verbales Continues Orientées Positivement
  
- 2- Quelques notions de psychologie
  - a- Emotions de survie et émotions de créativité
  - b- Un autre mode de coping
  - c- L'adaptation hédoniste

#### Après-midi :

- d- Libre d'un but à atteindre
  - e- Quelle est notre marge de manœuvre ?
  - f- Principes de conduite d'un atelier de PP
  - g- Entracte : le jeu du « content – content suivi d'un exercice de créativité
  
- 3- Savoir savourer les émotions positives
  - a- Intégrer de courts instants de pleine présence
  - b- Favoriser les activités nourrissantes
  - c- L'optimisation des émotions + par le corps
  - d- L'activité physique
  - e- Capitaliser le bonheur

---

<sup>1</sup> Il s'agit d'un plan « indicatif », dans la mesure où l'ordre est susceptible d'être modifié, et où des pratiques complémentaires pourront être introduites en fonction de la demande spécifique des participants. Mais dans tous les cas, toutes les pratiques citées ici seront vécues.

- f- Cultiver satisfaction et contentement
- . Partages
- . Conduire un voyage dans le goût
- . Vivre la journée
- . Remplir un calendrier

## Deuxième journée

### Matin :

- 4- Etat de flow et valeurs
  - a- L'état de flow
  - b- Donner un sens à sa vie
  - c- Les différents domaines qui donnent sens
  - d- Aspects théoriques
  - e- Redonner du sens à sa vie
  
- 5- L'estime de soi
  - a- Bien habiter son schéma corporel
  - b- Adoucir l'image de soi
  - c- Entrer en rapport bienveillant avec soi-même
  - d- Découvrir ses forces intérieures
  - e- Aspects théoriques
  - f- Comment développer l'estime de soi

### Après-midi :

- 6- L'optimisation des liens sociaux
  - a- Le ratio de florissement
  - b- Les activités nourrissantes
  - c- Principes de communication nourrissante
  - d- Savoir exprimer et recevoir un compliment
  - e- Savoir repérer les forces chez autrui
  - f- Savourer la présence d'autrui

### 7- Pratiques de gratitude

Expérience

Tenir un journal de gratitude

Test de psychologie positive

Evaluation de bien-être

## Module 2

### Troisième journée

#### **Matin :**

##### 1- Introduction

Retours d'expérience du premier module

Vécus - questions – réponses

##### 2- Se nourrir du positif de notre passé

- a- Principes de réminiscence
- b- Autres exemples
- c- La rétrospective de vie
- d- La sophromnésie
- e- Se nourrir de ses capacités

#### **Après-midi :**

##### 3- La projection positive dans l'avenir

Approches diverses

##### 4- Forces, optimisme et motivation

- a- Renouer avec ses forces intérieures
- b- Ancrer ses pensées positives
- c- Développer l'optimisme
- d- Nourrir la motivation et l'espoir

##### 5- S'autoriser la liberté et la joie

Mouvements intuitifs musicaux

Le yoga du rire

Le TIM

### Quatrième journée

#### **Matin :**

##### 6- Psychologie positive interpersonnelle

- a- Techniques de communication
- b- Pratique de l'écoute profonde
- c- Intérêt dans notre métier de relation d'aide
- d- Mieux connaître nos amis
- e- Prendre conscience de nos amitiés

##### 7- Autres pratiques de gratitude

**Après-midi :**

8- Bienveillance et compassion

Méditation de bienveillance

Méditations sur la compassion

Altruisme et réciprocité

Jeux de coopération

Pratiques autour d'ubuntu

9- Conclusions

Intégration dans sa vie professionnelle

Constructions d'ateliers spécifiques

Association à la sophrologie