

# « Enrichir sa vie avec la psychologie positive »

## Régulation du stress par l'optimisation de ses ressources

### Programme des huit séances

Chaque séance contient :

- . Une première pratique simple d'ouverture
- . Un retour participatif sur les expériences de la semaine
- . La grande pratique de la séance
- . Une discussion sous le mode collaboratif
- . Et se conclut par un coaching d'intégration dans la vie quotidienne

#### Séance 1 : Savoir se détendre

Par la relaxation et des techniques de respiration « flash »

Apprendre à orienter son esprit positivement

Discussion : « Comment réguler le stress par la détente et l'orientation positive ? »

Entraînements : relaxations et techniques efficaces de respirations « minutes » ou « flash »

Calendrier des événements nourrissants

#### Séance 2 : Savoir se ressourcer

Savourer l'instant présent

Pratiques de pleine présence dont dégustation

Contentement et satisfaction (le jeu)

Discussion : « Qu'est-ce que le bonheur ? Qu'est-ce que l'adaptation hédonique ? »

Calendrier des « ressources sociales (plaisirs de la connexion, du partage, du lien)

#### Séance 3 : Se relier à ses besoins, ses valeurs et se mettre en action

Pratique en trio : « Si j'étais dans l'abondance dans tous les domaines de ma vie »

Présentation de la liste des besoins fondamentaux

L'état de flow : le bonheur dans l'action

Discussion : « Comment redéfinir ses valeurs en passant de la contrainte au choix ? »

Lister ses valeurs et calendrier des états de flow

#### Séance 4 : Découvrir et intégrer ses forces intérieures

Pratique en trio : « Quelles énergies positives percevez-vous en moi ? »

Repérer et utiliser ses forces

Présentation de l'optimisme

Apprendre de ses échecs

Discussion : « Qu'est-ce que la confiance en soi ? »

Lister ses forces et calendrier des capacités

#### Séance 5 : L'art de communiquer

Développer son intelligence émotionnelle pour être à l'écoute de soi

De l'empathie à la compassion pour aller vers l'écoute active

Exercices de communication positive

La joie et le rire partagés

Discussion : « Quels sont les freins au bonheur ? »

Calendrier des communications réussies et des rires

## Séance 6 : Renforcer son lien social et amical

Pratique : « Lettre à un ami »

Comment développer son réseau social

Repérer les forces chez ses proches

Bienveillance et Ubuntu

Discussion : « Qu'est-ce qu'une véritable amitié ? »

Calendrier des compliments

## Séance 7 : Booster son estime de soi

Sophromnésie positive

La rétrospective de vie

Méditation de bienveillance et d'auto-bienveillance

Discussion : « Qu'est-ce que l'estime de soi ? »

Les différents pétales de l'estime de soi

Calendrier des grátitudes

## Séance 8 : Le pouvoir de la grátitude

Méditation de grátitude

Comment la repérer et l'intégrer dans sa vie

De la grátitude à l'altruisme

Discussion : « Quelles sont les différentes formes de grátitude et comment les intégrer dans son quotidien ? »

Final : bilan, intérêt, freins et motivation à poursuivre la pratique