

# Développer son bien-être au travail grâce à la psychologie positive

*Dernière mise à jour du document, le 22/12/2023*

Durée de la formation : 2 jours  
Date(s) et lieu(x) de formation : à définir ensemble (toute la France)

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

---

- Favoriser l'épanouissement, l'accomplissement de soi, la résilience tant au niveau individuel que collectif et sociétal.
- Investir dans des programmes de pratiques positives au travail permettant de mener des activités professionnelles épanouissantes, motivantes et ayant du sens.
- Augmenter la performance et l'épanouissement collectif.
- Mettre en valeur les talents, les forces et potentiels de chaque individu.
- Renforcer l'engagement et le sentiment d'efficacité personnelle.
- Stimuler l'innovation et la créativité.

## PEDAGOGIE

---

Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques, tests psychologiques, retours d'expériences, analyse de situations concrètes, jeux de rôle, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques.

## PUBLIC CONCERNE

---

Professionnels RH qui souhaitent avoir des approches RH durables et engageantes.  
Equipes de travail voulant se renforcer pour mieux fonctionner ensemble.  
Managers qui veulent renforcer leur confiance, leurs atouts et leur légitimité dans leurs fonctions.  
Collaborateurs qui ont envie de gagner en confiance en eux.

## PROGRAMME DE FORMATION

---

- La psychologie positive : vers une science du bonheur
- Les principes fondamentaux de la psychologie positive
- Les forces et ses différents axes
- Le rapport à soi
- Le rapport aux émotions
- Le rapport aux autres
- Le rapport au temps pour davantage de bien-être et d'efficacité
- Comment utiliser les émotions

*Le programme et les objectifs pédagogiques seront adaptés en fonction de la modalité retenue.*