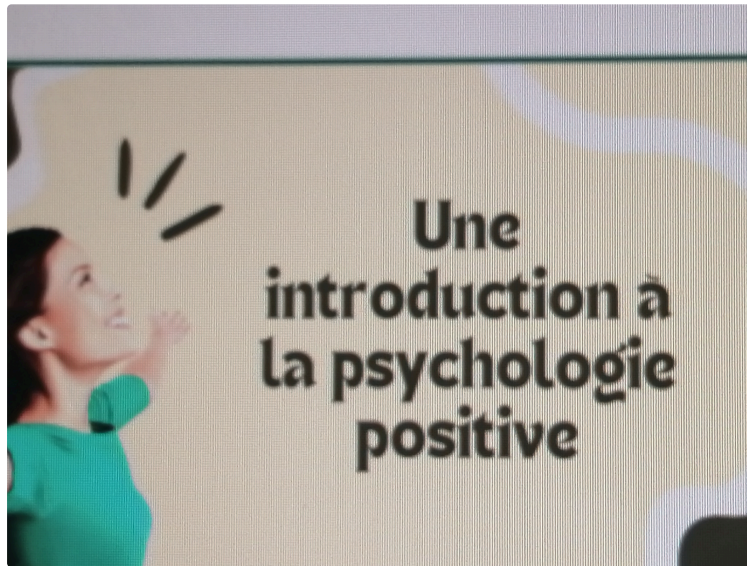


4 séances d'Initiation à la psychologie positive.

Un nouvel atelier organisé par l'UTL32 Les Savoirs Partagés.



4 séances d'Initiation à la psychologie positive.

Gilles Contessi , chevalier des palmes académiques vous propose une initiation à la psychologie positive les **lundi 13,20,27 janvier et 3 février de 18H à 19H15** au lycée Pardailhan à Auch. Coût de la formation 40€.

Renseignements complémentaires : Site : www.utl32.net. Téléphone : 07 87 08 15 20. Courriel : utl32@orange.fr. 17rue Victor Hugo. Auch.

Présentation:

La psychologie positive s'intéresse principalement à la santé et au bien-être, à ce qui rend les humains résilients, heureux, optimistes, plutôt qu'aux origines des pathologies.

Son objectif est de promouvoir l'épanouissement et l'accomplissement de soi au niveau individuel, groupal et social. Cette initiation à la psychologie positive permettra de connaître ce qu'est la psychologie positive et à travers un échange très interactif, de découvrir quel est l'apport du développement d'une plus grande flexibilité de l'individu face à ses expériences de vie : flexibilité du regard porté sur soi, sur les autres, sur l'existence, capacité à prendre du recul et à modifier son jugement, capacité à mobiliser ses ressources personnelles pour avancer au mieux vers ses buts de vie

De plus la psychologie positive vise à éclairer les qualités, les forces, les compétences de chacun, et contribue en cela à améliorer l'estime de soi lorsqu'elle fait défaut. Nous aborderons sous forme très interactive :

1-Qu'est-ce que la psychologie positive. Déterminer nos frustrations et nos bonheurs ! Les déterminants du bien-être.

2-Repérer nos forces. Le test VIA. ; Les ressources et les forces.

3-Apprendre à savourer les moments avec soi, avec les autres et avec son environnement. L'optimisme.

4-Apprendre à prendre du temps pour soi et pour autrui en incarnant ses valeurs. La motivation déterminée..5-Développer sa bienveillance. L'auto-compassion.