

AURÉLIE CASTIES



Formatrice & Accompagnatrice



Modules e-learning

Psychologie positive au quotidien

Objectifs pédagogiques

- Découvrir ce qu'est véritablement la psychologie positive et son champ d'action
- Identifier vos forces de caractère et voir les possibilités d'utilisation de cet outil
- Découvrir les apports des émotions positives, et des petits exercices pour les développer au quotidien !
- Comprendre ce qu'apporte la gratitude et la mettre en oeuvre dans votre vie
- Découvrir la pleine conscience, les études réalisées sur cette pratique et vous guider dans vos premiers pas de pratique
- Comprendre ce qu'est le flow, et comment l'atteindre

Compétences visées

Connaître les principes de bases de la psychologie positive et les mettre en oeuvre dans sa vie personnelle comme professionnelle

Durée

14h

Contactez-moi :
aurelie.casties@gmail.com
06.92.27.89.21



LE PROGRAMME

1 module composé de :

- Une vidéo d'introduction
- Un forum d'échanges
- Une évaluation des acquis et une évaluation du module
- Des ressources complémentaires

6 parties :

- Présentation et définition de la Psychologie Positive
- Les forces de caractère
- Les émotions positives
- La gratitude
- Le flow
- La pleine conscience

Les parties sont composées de :

- Supports de formations : diaporama, vidéo, et infographie
- Exercice permettant de mettre en pratique les principes abordés
- Partage sur le forum pour vous aider à vous approprier les outils
- Outils téléchargeables (au format pdf, et word)

PUBLIC

Tout public

PRE-REQUIS

Aucun

MODALITES PEDAGOGIQUES

Plateforme de formation en ligne

MODALITES D'EVALUATION

Echanges sur les forums et quiz

Evaluation de formation sous forme de questionnaires anonymes

TARIF : 250€ TTC

CONTACT

aurelie.casties@gmail.com ou 06.92.27.89.21

