

# ATELIER PSYCHOLOGIE POSITIVE

Pour améliorer la qualité de sa vie



Un autre regard sur les relations

Un atelier pour découvrir  
une approche nouvelle, parfois fascinante,  
et expérimenter des outils  
d'une efficacité surprenante

Lieu : Tarare      Durée : 1 jour + 1 jour en option \*

Dates : 25 juin 2016 et 10 septembre 2016      Coût journalier: 95 E

Intervenantes : Tess BRONOWSKA ET Michèle CHAZOT  
Psychologues / Psychothérapeutes

*\* L'inscription n'engage le participant que sur la première journée. Le choix de participer ou non à la séquence optionnelle s'effectue après la 1<sup>o</sup> journée*



Coaching Conseil Formation  
en Relations Humaines

Rhône : 15 chemin de l'Arquillere – 69170 TARARE  
Haute Savoie : Les Crottets – 74420 HABERE POCHE  
Site : [www.equirel.org](http://www.equirel.org)

## Objectifs de l'atelier

### Devenir l'acteur de son mieux être au quotidien, développer sa capacité au bonheur :

- ✚ Faire le point sur sa manière d'aborder la vie en termes d'approche positive ou négative et d'efficacité
- ✚ Prendre conscience de l'impact de cette approche sur son équilibre physique et psychique, sur son fonctionnement, ses relations, et sur les événements rencontrés dans sa vie personnelle et professionnelle
- ✚ Expérimenter et s'approprier différents outils permettant de :
  - Développer ses capacités mentales, émotionnelles et relationnelles
  - Appréhender la vie plus sereinement et améliorer son bien-être intérieur et relationnel

## Programme de l'atelier

### 1° journée : Module 1

#### A. Présentation de l'approche :

- ✚ La spécificité de cette approche / L'objectif : « Le bonheur, le bien être des individus au quotidien »
- ✚ Les racines scientifiques de cette approche / Les 4 faces du bien être / Les composantes du bonheur
- ✚ Les différentes pistes d'évolution : la conscience / la pensée / l'action
- ✚ Autodiagnostic : son niveau de bien être dans la vie en général

#### B. Développer sa capacité à vivre au présent :

- ✚ Les instants de flux / Les activités de flux / Comment multiplier les moments de flux dans son travail
- ✚ La conscience du moment présent / Outils : relaxation, méditation, respiration, comportements « non robotisés »
- ✚ L'apaisement de la rumination mentale / Démarche et outils
- ✚ Le lâcher prise face aux événements incontrôlables / Des outils

#### C. Gérer et Optimiser son mental :

- ✚ L'importance fondamentale du mental : Approche scientifique ( Neurobiologie, Médecine, Physique quantique )
- ✚ Le danger des pensées négatives et le bénéfice des pensées positives / Des outils : Visualisation, Recadrage...
- ✚ La pensée rationnelle pour corriger les distorsions cognitives / Comment développer la pensée optimiste

### En option 2° journée : Module 2

#### A. Mettre en place des actions efficaces dans son quotidien :

- ✚ L'esprit de gratitude : L'appréciation positive de sa vie présente / La conscience de ses privilèges / Les actions
- ✚ La multiplication des instants de plaisir / « L'ordonnance du plaisir » / Autres actions
- ✚ L'hygiène de vie, la prise en soin de son corps : alimentation, sommeil, activité, rythme de vie / Objectifs, actions
- ✚ La détermination et la réalisation d'objectifs intrinsèques / Démarche et outils

#### B. Améliorer sa vie relationnelle :

- ✚ La bienveillance, l'altruisme et la construction de relations positives avec autrui
- ✚ L'affirmation de soi dans le respect d'autrui
- ✚ La gestion des situations relationnelles difficiles ( agressivité, conflits ... ) pour des relations apaisées

### En option Journées d'approfondissement ( Coût : 50 E par séance )

**Retour d'expériences / Transmission d'outils complémentaires adaptés aux besoins spécifiques de chaque participant**

**Pédagogie interactive, pratique et concrète, en lien avec la réalité quotidienne des participants, et permettant à chacun d'aborder les sujets qu'il souhaite. Nombreux outils et « stratégies » transmis.**

## Suivi

### Un suivi est proposé pendant et après l'action :

- ✚ Entre les séances, les participants font régulièrement le point, par mail, avec les formateurs
- ✚ Les participants peuvent, si besoin, et à tout instant, solliciter un entretien avec l'un des intervenants

**Le participant peut, pendant et après l'action poursuivre son cheminement dans le cadre de séances individuelles**

*Informations et inscription :*

Tél : 04 69 36 43 73

Mob : 06 09 81 04 25

Mail : [equirel.contact@gmail.com](mailto:equirel.contact@gmail.com)