

ATELIER PSYCHOLOGIE POSITIVE



Un autre regard sur les relations

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



Accompagnement Conseil Formation
en Relations Humaines

Rhône : Chantemerle – 69670 VAUGNERAY
Haute Savoie : Les Crottets – 74420 HABERE POCHE
Site : www.equirel.org



Intervenantes : Tess BRONOWSKA ET Michèle CHAZOT
Psychologues / Psychothérapeutes
Formatrices en relations humaines dans les secteurs Santé et Entreprises

Qu'est-ce que la Psychologie positive ?

La psychologie positive est une nouvelle approche. Nouvelle en Europe, car elle est utilisée depuis déjà un certain nombre d'années aux USA et au Canada, où elle est appliquée dans le domaine de la médecine, de l'éducation, de la santé, du sport, du coaching en entreprise. Contrairement à la psychologie traditionnelle qui a consacré ses efforts sur les problèmes psychologiques, la psychologie positive se propose de mettre l'accent sur les points forts plutôt que les faiblesses, sur le renforcement du bien-être. Elle vise à favoriser l'épanouissement des individus et des groupes dans les situations de la vie réelle. Elle s'attache à développer les capacités mentales, émotionnelles, spirituelles et relationnelles, pour nous aider à savourer la vie. Cette approche a des racines scientifiques : elle est fondée sur une étude scientifique du fonctionnement humain optimal et elle s'appuie sur des disciplines comme la physique quantique, la neurobiologie ... De nombreuses expériences sont d'ailleurs menées en laboratoire aux USA montrant son bien fondé et son efficacité. Elle utilise des techniques et outils relevant de différentes approches cognitives, psychocorporelles, émotionnelles...

L'Atelier

Cet atelier permet à chaque participant de :

- Faire le point sur sa façon d'aborder la vie, en terme d'approche positive et négative
- Prendre conscience de l'impact de cette approche sur son fonctionnement, ses relations et sur les événements rencontrés dans sa vie
- 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

Son déroulement :

- Introduction par la Projection d'un document vidéo passionnant
 - Présentation et explication des outils par les intervenants
 - Expérimentation des outils par les participants
 - Echanges en groupe permettant à chaque participant d'aborder les questions et les sujets qu'il souhaite, et en lien avec sa réalité
 - Pédagogie interactive, pratique et concrète, en lien avec la réalité quotidienne de chacun
-

Vous pouvez poursuivre votre cheminement par :

- Des séances individuelles avec l'une des 2 intervenantes ou des séances en groupe
 - Suivre un atelier Niveau 2
-

Les informations utiles

- **Date :** 27 juin 2014 / **Lieu :** Chantemerle 69670 VAUGNERAY
- **Nombre de participants :** de 5 à 12 / **Tarif :** 60 E

Informations et inscription :

Tél : 04 50 94 31 48

Mob : 06 75 58 59 27

Mail : equirel.contact@gmail.com