

Psychologie positive :

Comment intégrer la psychologie positive dans sa pratique ?

avec Martine Laizeau

Vendredi 21 et samedi 22 juin 2013 - Paris

■ Présentation

Martin Seligman, autorité mondiale parmi les chercheurs en psychologie, a ouvert une nouvelle voie dans le monde de la psychologie en 1988. Il est en effet à l'origine d'une démarche non plus centrée sur le manque et la pathologie comme c'était le cas jusqu'alors, mais prenant en compte les aptitudes et les forces qui permettent l'accomplissement personnel.

C'est ainsi qu'est née la « psychologie positive ». Ce courant est révolutionnaire car il s'intéresse scientifiquement à la fois aux facteurs qui permettent à l'individu d'être heureux et aux effets qui en résultent, tant sur l'entourage personnel que dans la sphère professionnelle.

L'objectif de la psychologie positive est de donner du sens à nos actions, d'être responsable de ce que nous pouvons changer, de développer notre capacité d'aimer et d'être aimé, d'être résilient face à ce que nous ne pouvons pas éviter.

Les travaux de Sonja Lyubormisky, professeur à l'université de Californie où elle dirige le laboratoire de psychologie positive, démontrent que chacun peut augmenter de 40 % son bien être et ceci est possible quelle que soit la situation.

Il est important pour des praticiens s'intéressant au développement du bien-être de prendre en compte les théories issues de psychologie positive et de pouvoir proposer aux patients des exercices permettant d'améliorer leur bien être.

■ Objectifs

- Comprendre le changement de paradigme : les bases de la psychologie positive, les différents domaines d'étude
- Aborder les concepts et proposer des outils adaptés.
- Connaître les protocoles inspirés de la psychologie positive et leurs applications
- Connaître les précautions d'utilisation

■ Méthodologie / Moyens pédagogiques

- Exposés théoriques
- Mises en situation
- Pédagogie interactive et participative

■ Publics

• Professionnels de la santé mentale : psychologue, psychothérapeute, psychiatre, infirmier psychia-

trique...

- De 30 à 55 participants.

■ Pré-programme

• Comprendre

- Présentation de la psychologie positive :
- Historique (de la résignation apprise à la psychologie positive : Seligman et Csikszentmihalyi)
- Les 3 domaines d'applications
- Les composantes supposées et réelles du bien être : le capital initial, les circonstances extérieures, la partie qui peut être optimisée
- Les notions d'optimisme et pessimisme

• Agir

Explications et exercices pratiques :

- La gratitude (Emmons)
- Concept de positivité, (Frederickson)
- Forces et vertus (Peterson)
- Best possible self (Dweck)
- Expérience optimale (Csikszentmihalyi)
- Concept de résilience, de croissance post traumatique
- Psychothérapie positive

Pré-programme donné sous réserve de modification

■ Intervenant : Martine Laizeau

Martine Laizeau est psychologue depuis 2000 et praticien EMDR agréé par EMDR France depuis 2004.

Elle pratique régulièrement les protocoles inspirés de la psychologie positive avec ses patients : Peak Performance (Foster & Lendl), partir du bon pied (Kinowski), Duo Dynamique (McKelvey).

Martine Laizeau prépare actuellement une thèse sur la psychologie positive. Elle a également élaboré un protocole d'optimisme (Laizeau et al 2008) en partant des théories de l'attribution et de l'optimisme et de l'EMDR. Il s'agit d'aider le patient à modifier ses attributions pour qu'elles soient plus aidantes afin qu'il développe de l'optimisme.

ORGANISÉ PAR
Essentia
conseils

Essentia
conseils

30-32, Place Saint-Georges - 75009 Paris
Fax : 01 83 62 77 77 - Tél. : 01 83 62 77 71
Mail : formation@essentia.fr
Site : www.essentia.fr

■ Durée et horaires

- Durée : 12h40 - 2 jours
 - Horaires *donnés sous réserve de modification*
- Vendredi : de 10h00 à 13h00 (pause de 20mn) et de 14h30 à 18h30 (pause de 20mn)
Samedi : de 9h00 à 12h30 (pause de 20mn) et de 14h00 à 17h30 (pause de 20mn)

■ Lieu

- Le séminaire est organisé au FIAP - 30, rue Cabanis - 75014 Paris.
- Un plan d'accès est disponible sur notre site www.essentia.fr, rubrique infos pratiques.

■ Modalités d'inscription

- Les inscriptions se font au plus tard 1 mois avant le séminaire. Le nombre de places étant limité, nous vous conseillons de vous inscrire au plus tôt.
- Les inscriptions peuvent se faire sur notre site internet www.essentia.fr (rubrique du séminaire ou inscription en ligne) ou par courrier.
- Aucune inscription ne sera enregistrée sans :
 - un bulletin d'inscription complété et signé ou un formulaire d'inscription complété en ligne,
 - le règlement.
- Les participants reçoivent une confirmation d'inscription par mail.

■ Validation et attestation

- La validation du séminaire nécessite la présence et la participation active à l'ensemble du programme.
- Une attestation de présence est remise aux participants à la fin du séminaire.

■ Tarifs

- Un tarif préférentiel est proposé pour les inscriptions faites plus de 3 mois avant.
- Prise en charge individuelle :
 - pour les inscriptions au plus tard 3 mois avant le séminaire : 455 € (tarif 2013)
 - pour les inscriptions entre 3 et 1 mois avant le séminaire : 495 € (tarif 2013)
- Prise en charge par une personne morale : 590 € (tarif 2013).
- Cette formation peut également être organisée en intra, dans vos locaux. Nous contacter pour obtenir un devis.
- Les tarifs comprennent : l'enseignement pédagogique, les documents pédagogiques, les pauses café.
- Les tarifs ne comprennent pas : l'hébergement, le transport, les repas.
- Les règlements peuvent être effectués par chèque, par virement ou en espèces.

Les chèques bancaires sont libellés à l'ordre de l'Institut Français d'EMDR

Les virements bancaires sont effectués sur notre compte bancaire : Titulaire du compte : ESSENTIA CONSEILS (Paris - France) - RIB : Banque : 30066 - Guichet : 10091 - N° compte : 00010926901 - Clé : 79 - Devise : EUR - Domiciliation : CIC PARIS

BOSQUET - 16 T avenue Bosquet - 75007 Paris – France - IBAN : FR76 3006 6100 9100 0109 2690 179 - BIC : CMCIFRPP

Pour tout virement, merci de bien mentionner le nom de l'action de formation, son nom de famille, et le cas échéant, le numéro de facture.

Pour les règlements en espèces : il est demandé aux participants de faire l'appoint (nous n'avons pas de caisse sur place permettant de rendre la monnaie).

- Pour les tarifs préférentiels proposés pour les inscriptions faites plus de 3 mois avant les séminaires : la date retenue pour l'application du tarif préférentiel est le cachet de la poste figurant sur l'enveloppe contenant les éléments demandés (règlement, et bulletin d'inscription si inscription par courrier).
- Un paiement fractionné est possible, moyennant des frais de 20 €. Les dates de mise en paiement seront indiquées au verso des chèques. La totalité du règlement devra être encaissée avant la date de la formation.

■ Conditions générales

- Les conditions générales détaillées (et notamment conditions d'annulation, de report et de remplacement) sont disponibles sur le site www.essentia.fr (rubrique du séminaire ou téléchargement) et sur simple demande par mail sur formation@essentia.fr