

Formation en psychologie positive avec Ilona Boniwell

Paris

■ Présentation

La psychologie positive est l'étude scientifique des forces et des vertus permettant aux individus et aux communautés de prospérer. Ce domaine se fonde sur la croyance que les gens désirent mener des vies significatives et satisfaisantes afin de pouvoir cultiver ce qu'il y a de meilleur en eux et pour améliorer leur expérience de l'amour, du travail et du jeu. Fondé en 1998 par le professeur Martin Seligman, le mouvement est devenu le phénomène le plus prédominant de la psychologie moderne.

La psychologie positive n'est pas que « psychologie du bonheur » ou un fantasme à « la vie en rose ». Cette approche se penche sur le positif et l'emphase qu'elle donne à la recherche scientifique. Elle a donné plus de crédibilité à la notion voulant que le positif joue un grand rôle dans notre travail auprès des patients. Le biais de la négativité (Cacioppo, 2002) qui se produit naturellement en nous doit être abordé et doit faire constamment l'objet d'un travail. Pour être heureux, et heureux de façon efficace, une attention et un effort constants sont nécessaires (Lyubormirsky, 2008).

La psychologie positive peut être appliquée afin d'élargir la portée de la psychothérapie traditionnelle et des techniques traditionnelles d'accompagnement si l'on se base sur l'hypothèse centrale qu'en plus de cibler les symptômes, la construction d'émotions, les forces et les significations positives sont efficaces dans le traitement des psychopatho-

AGENDA

4 jours, 2 week-end

- Jeudi 9 et vendredi 10 mars 2017
- Jeudi 18 et vendredi 19 mai 2017

ou

- Jeudi 28 et vendredi 29 septembre 2017
- Jeudi 9 et vendredi 10 novembre 2017

logies. Les protocoles suggérés incluent des exercices comme l'introduction positive, l'identification et la construction de forces propres, l'opposition des bons souvenirs aux mauvais, la rédaction d'une lettre de pardon, des visites de reconnaissance, trois bonnes pensées chaque soir, application du principe d'optimisation, trois portes ouvertes, les réponses actives constructives, l'arbre généalogique des forces, savourer les activités et le cadeau du temps (Rashid, 2008). Chose importante dans ces protocoles, les aspects négatifs ne sont jamais

essentia
conseils

Institut français d'EMDR

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.ifemdr.fr

écartés ou remplacés artificiellement par des aspects positifs superficiels. Lorsque les patients font part de leur souffrance, ils sont abordés de façon empathique et allégés par l'utilisation des pratiques traditionnelles. Au fil du temps, l'attention est dirigée vers les émotions, forces et significations positives afin d'élargir leur perspective face aux éléments négatifs. Donc la psychologie positive n'est jamais en compétition avec les thérapies traditionnelles, elle est complémentaire.

La formation proposée ne présentera pas seulement un large éventail de concepts et théories de psychologie positive, mais offrira aussi des méthodes et outils concrets qui pourront s'intégrer à la pratique des professionnels de la santé.

■ Objectifs

- Acquérir une compréhension étendue de la théorie, de la recherche et de la position intellectuelle relatives à la psychologie positive ;
- Explorer les applications existantes de psychologie positive à la thérapie et les diverses pratiques d'accompagnement ;
- Aborder les concepts et théories autour du bien-être, des forces de caractère, de la croissance post-traumatique, du vieillissement positif, de la sagesse et de l'espoir avec la perspective de leur utilisation dans la pratique d'un individu
- Développer un savoir faire à utiliser différentes techniques de psychologie positive;
- Réfléchir sur une méthodologie visant à intégrer de façon durable les théories de la psychologie positive à la pratique d'un professionnel de santé.

■ Moyens pédagogiques

Cette formation alterne enseignements théorique et pratique : • Introduction aux

théories et concepts • Passage de tests et questionnaires • Travail en individuel, en duo et en groupe • Etude de cas

■ Publics

- Professionnels de la santé : thérapeutes, médecins, psychiatres, psychologues, praticiens EMDR...
- De 30 à 55 participants.

■ Programme

Donné sous réserve de modification

Jour 1 : Aperçu du champ de la psychologie positive et de ses utilisations existantes dans l'accompagnement et la psychothérapie

- Accueil – Rappel des objectifs – Présentation du programme – Recueil des attentes
- Une brève histoire de la psychologie positive
- Les découvertes importantes en psychologie positive
- Les controverses de la psychologie positive
- La psychothérapie positive et la thérapie de qualité de vie

Jour 2 : Construire une approche fondée sur la reconnaissance des forces et du potentiel de l'humain

- Évaluation en psychologie positive
- La quête illusoire du bonheur et du bien-être
- Accompagnement basé sur les forces dans le travail clinique

Jour 3 : La croissance après l'adversité : un nouveau paradigme pour l'étude du stress post-traumatique et de son traitement

- Accueil – Rappel des objectifs – Présentation du programme – Recueil des attentes
- Trouble de stress post-traumatique vs croissance post-traumatique
- Vieillessement positif
- Le concept de sagesse dans la psychologie positive

- Le rôle de l'espoir, de l'optimisme et du pessimisme défensif

Jour 4 : La psychologie positive en pratique

- Peut-on parler d'un « soi positif »?
- Les mécanismes du changement
- Interventions en psychologie positive basées sur la recherche
- Façons d'intégrer l'approche existante d'un praticien (ex. : psychothérapie, EMDR, EFT, sophrologie) à la psychologie positive

■ **Intervenant :**

Ilona Boniwell, Docteur en Psychologie, dirige Positran, organisme de formation en Psychologie Positive, et est professeur associée à HEC Paris, Ecole Centrale Paris



et l'université Anglia Ruskin de Cambridge où elle est responsable du premier Master International de Psychologie Positive Appliquée (MAPP).

Ilona est la fondatrice et la première présidente du Réseau Européen de Psychologie Positive (ENPP), ensuite elle a été membre du comité directeur pendant de nombreuses années. Elle a organisé le premier congrès européen de la psychologie positive en Juin 2002 (à Winchester). Depuis, cet événement se tiens deux fois par an. Elle a été la première vice-présidente de l'Association Internationale de Psychologie Positive (IPPA) et elle est actuellement membre du conseil d'administration. Ilona est l'auteur du livre « Positive psychology in a Nutshell » (2006/8, PWBC; 2012, Open University Press), traduit en français par Payot et Rivages sous le nom « Introduction à la psychologie positive : science de l'expérience optimale ». Elle est également co-auteur de « The Happiness Equation », «

Positive psychology : Theory, Research and Applications », « Well-being Lessons for Secondary Schools et coéditeur de « The Oxford Handbook of Happiness ».

Ilona contribue régulièrement aux magazines Psychologies et Psychologie Positive. Elle a eu d'autres travaux media qui inclus: Guardian, Times, Psychologies, Top Sante, Figaro, également des articles dans « Cosmopolitan » et des interviews à la radio ainsi qu'à la télévision sur les chaînes « BBC » et d'autres chaînes. Elle est fréquemment invitée pour des conférences internationales (Etats-Unies, Japon, Singapour, Afrique du Sud, Australie, Europe).

■ **Durée et horaires**

- Durée : 25h20 – 4 jours
- Horaires : donnés sous réserve de modification

Accueil et enregistrement le 1er jour, à partir de 9h00

Jours 1 et 3 : de 10h00 à 13h00 (pause de 20mn) et de 14h30 à 18h30 (pause de 20mn)

Jours 2 et 4 : de 9h00 à 12h30 (pause de 20mn) et de 14h00 à 17h30 (pause de 20mn)

- Suivant les lieux de formation, l'accueil sera réalisé par un membre de l'équipe administrative ou l'intervenant.



Certification qualité

Essentia Conseils - Institut Français d'EMDR bénéficie d'une certification qualité Verisselect Formation professionnelle.

■ Lieu

• La formation est organisée au FIAP - 30, rue Cabanis - 75014 Paris. Un plan d'accès est disponible sur notre site www.ifemdr.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.ifemdr.fr ou par courrier.
- Aucune inscription ne sera enregistrée sans : un bulletin d'inscription complété et signé ou un formulaire d'inscription complété en ligne, et 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.
- Un questionnaire d'évaluation sera complété à l'issue de la formation.

■ 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 : 245 € par jour, soit 980 € pour les 4 jours de formation (tarif 2017) - pour les inscriptions entre 3 et 1 mois avant : 250 € par jour, soit 1000 € pour les 4 jours de formation (tarif 2017).
- Prise en charge par une personne morale : 1127 € pour les 4 jours de formation (tarif 2017).
- Les tarifs comprennent : enseignement

pédagogique, documents pédagogiques, pauses café. Les tarifs ne comprennent pas : hébergement, transport, repas.

- Les règlements peuvent être effectués par chèque, par carte bancaire, par virement ou en espèces.
- Pour les tarifs préférentiels proposés pour les inscriptions faites plus de 3 mois avant : la date retenue pour l'application du tarif préférentiel est le cachet de la poste figurant sur l'enveloppe contenant les éléments demandés ou la date d'inscription en ligne.
- 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 formation.

■ Conditions générales

- Les conditions générales détaillées sont disponibles sur le site www.ifemdr.fr et sur demande sur formation@essentia.fr

essentia
conseils

Institut français d'EMDR

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.ifemdr.fr