

## MÉTHODOLOGIE DE LA PRATIQUE D'ACCOMPAGNEMENT EN PSYCHOLOGIE POSITIVE

Présentiel Lyon ou visio-conférence ou e-learning tutoré

Ce module est centré sur les concepts, méthodes et outils de la psychologie positive et la posture fondamentale de son praticien. Il a pour but d'apprendre à aider le bénéficiaire à développer des compétences positives (forces, valeurs, orientation solution, prise de soin de soi, etc.) au service des finalités de son accompagnement.

### PUBLIC VISÉ

- ▲ Psychologues
- ▲ Psychothérapeutes
- ▲ Professionnels du médical et paramédical
- ▲ Coachs
- ▲ Professionnels de l'accompagnement
- ▲ Professionnels en reconversion

- ▲ Aucun prérequis nécessaire.

*Si votre situation nécessite des aménagements particuliers,*

*n'hésitez pas à nous le signaler.*

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

Cette formation a pour objectif de former à la **pratique de la psychologie positive** dans différents cadres (psychothérapie, coaching, médical et paramédical, développement personnel).

Les objectifs pédagogiques globaux sont les suivants :

- ▲ Savoir mettre en place les principaux outils de la psychologie positive dans un accompagnement individuel

### MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES MOBILISÉS

- ▲ Programme fortement opérationnel, centré sur la pratique: méthodologie, techniques et outils, tout en associant un apport théorique pertinent sur les grands concepts
- ▲ Mises en application : études de cas, jeux de rôle et simulations systématiquement débriefés
- ▲ Tutorat individuel à distance : accompagnement tout au long de la formation

### MODALITÉS D'ÉVALUATION

- ▲ Evaluation des acquis en fin de formation
- ▲ Evaluation de la satisfaction
- ▲ Obtention d'une « Attestation de formation Chryssippe »

### DATES ET LIEUX

- ▲ Lyon 1er arr. ou en visio-conférence :  
2 & 3 Mai 2023

*À noter : nécessité d'apporter votre propre ordinateur portable sur place (en présentiel à Lyon)*

### DURÉE DE LA FORMATION ET MODALITÉS D'ORGANISATION

- ▲ 2 jours (14h) : en présentiel à Lyon ou en visio-conférence, ou en e-learning tutoré

### MODALITÉS E-LEARNING TUTORÉ

- ▲ À distance (nécessité d'avoir son propre ordinateur portable)
- ▲ Durée de la formation : 2 mois en présentiel à Lyon ou en visio-conférence ou en e-learning tutoré
- ▲ Démarrez à tout moment : date à nous communiquer

### TARIFS NETS

*(TVA non applicables)*

- ▲ Particulier à Lyon ou en visio 500€  
Particulier en e-learning tutoré 450€
- ▲ Prise en charge à Lyon ou en visio 700€
- ▲ Prise en charge en e-learning tutoré 700€
- ▲ Etudiant à Lyon ou en visio 330€
- ▲ Etudiant en e-learning tutoré 330€

### MODALITÉS D'INSCRIPTION

- ▲ [administration@chryssippe.org](mailto:administration@chryssippe.org)
- ▲ 09 62 60 48 94
- ▲ [chryssippe.org](http://chryssippe.org)

### ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

#### Coordinatrice & référente pédagogique :

- ▲ **Lisa Chassot** - Psychologue, psychothérapeute TCC, coach, chargée de cours à l'université

#### Animatrice :

- ▲ **Audrey Pinard** - Psychologue clinicienne, psychothérapeute, spécialisée en TCC 3ème vague (psychologie positive, pleine conscience, thérapie d'acceptation et d'engagement), chargée de cours à l'université

### NOS +

- ▲ Sensibilisation des fondamentaux théoriques et pratiques
- ▲ Formation d'une méthodologie immédiatement opérationnelle, applicable aux demandes classiques d'accompagnement
- ▲ Accès au réseau des autres participants de la formation
- ▲ Notre sympathique équipe d'intervenants...

...et les croissants chauds !



## PROGRAMME DE FORMATION

### Journée 1 - Fondamentaux conceptuels de la psychologie positive

*Objectifs pédagogiques : Connaître les principaux concepts de la psychologie positive. Savoir mobiliser les forces de caractères et la gratitude dans un accompagnement de psychologie positive.*

**Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :**

- ▲ Fondamentaux conceptuels de la psychologie positive

#### Travaux pratiques :

- ▲ TP1 « Mobilisation des forces de caractère face aux besoins du moment »
- ▲ TP2 « Mettre en place la gratitude face à une difficulté »
- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec les méthodologies présentées
- ▲ « Aquarium » : simulation de volontaires devant le groupe, débriefing, questions/réponses
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing des fiches-outils

### Journée 2 - Méthodes, techniques et outils pour l'intervention individuelle en psychologie positive

*Objectifs pédagogiques : Savoir mobiliser le journal du positif, la consolidation du positif et la décentration dans un accompagnement de psychologie positive.*

**Présentation conceptuelle et méthodologique opérationnelle illustrée d'exemples pratiques et réponses aux questions :**

- ▲ Fondamentaux conceptuels de la psychologie positive

#### Travaux pratiques :

- ▲ TP1 « Débriefing u journal du positif »
- ▲ TP2 « Consolidation du positif »
- ▲ TP3 « Décentration »
- ▲ Elaboration individuelle des fiches-outils en lien avec les méthodologies présentées
- ▲ « Aquarium » : simulations de volontaires devant le groupe, débriefing , questions/réponses
- ▲ Simulations en binômes parallèles, débriefings en autonomie
- ▲ Débriefings collectifs post-simulation, rappels des points-clés, questions/réponses
- ▲ Amélioration individuelle post-débriefing des fiches-outils

### Passation en ligne de l'évaluation des acquis de fin de formation

#### MODALITÉS DE SUIVI D'UN MODULE DE FORMATION EN E-LEARNING TUTORÉ

*Si vous préférez vous former de chez vous et à votre rythme, nous vous proposons une formule de formation en e-learning tutoré que vous pouvez démarrer à tout moment.*

#### ▶▶▶ AVANT LA FORMATION

**Étape 1** - Validation de votre inscription (envoi de votre dossier d'inscription, de la convention de formation et de votre règlement)

**Étape 2** - Ouverture d'un accès Dropbox contenant l'ensemble des supports pédagogiques nécessaires au déroulement de la formation ainsi qu'un accès Joomeo contenant les vidéos des différentes journées de formation

**Étape 3** - Prise de rendez-vous avec le référent pédagogique pour le séminaire individuel d'ouverture et la présentation détaillée de la formation (en visio-conférence - 30 min)

*À noter : une fois votre accès ouvert, vous disposez d'une période de 2 mois pour suivre l'ensemble de la formation.*

#### ▶▶▶ PENDANT LA FORMATION

**Étape 4** - Pour chaque journée de formation :

- Visionnage des enregistrements vidéos,
- Liste de vos questions relatives aux éléments théoriques et méthodologiques abordés durant cette journée,
- Réalisation de la fic e-outil associée à l'outil central de la journée,
- Réalisation de 2 simulations de mise en pratique de l'outil du jour avec les autres participants en e-learning

**Étape 5** - Prise de rendez-vous avec l'animateur pour un séminaire individuel de débriefing en visio-conférence de 45 min (correction de la fic e-outil, questions/réponses relatives au cours et questions/réponses relatives aux premières simulations)

**Étape 6** - Réalisation de 2 autres simulations d'approfondissement