



ATELIER ENTREPRISE

PSYCHOLOGIE POSITIVE

OPTIMISER SON FONCTIONNEMENT

Image : zentonik.fr

PROMOUVOIR PRODUCTIVITE ET BIEN-ÊTRE

Plus de 200 recherches en psychologie sur le bonheur

3 grands principes pour une vie heureuse

1 protocole thérapeutique scientifiquement validé

PUBLIC

Toutes personnes concernées par
l'anxiété, le stress, etc.
dans sa vie professionnelle



OBJECTIFS

Favoriser ses émotions positives
Améliorer ses relations
Diminuer le stress

DÉROULEMENT

Idéal : Séance de 2h hebdomadaire
Horaires et lieu à définir
Groupe de 6 à 8 participants maximum



MODALITÉS

Sur inscription
Méthodes cognitives et comportementales
Entretien individuel (en amont du groupe)

INTERVENTIONS : Tarif / Devis nous contacter



Atelier dispensé par **Kevin CHASSANGRE**
Docteur en Psychologie

« Auteur de *Cessez de vous déprécier* »



PROGRAMME DES SEANCES

Séance 1 : introduction

psychologie positive au quotidien

Séance 2 : forces de caractère

identification de ses ressources

Séance 3 : plan d'action

expression de ses ressources

Séance 4 : social

interactions positives

Séance 5 : relation professionnelle

les forces d'autrui

Séance 6 : mémoire

son rôle dans l'instant présent



Séance 7 : acceptation

une clé pour aller de l'avant

Séance 8 : valorisation

le positif au quotidien

Séance 9 : optimisme

développer sa productivité

Séance 10 : motivation

favoriser la mobilisation

Séance 11 : flow

optimiser sa performance

Séance 12 : conclusion

le renforcement des acquis