

Bonjour à tous,

C'est avec plaisir que je vous donne les informations sur le week-end

## « Outils de psychologie positive pour sophrologues curieux »,

Vendredi 22 au dimanche 24 mars 2013.

### Horaires

Vendredi 22 après-midi : 16 à 20 heures ;

Samedi 23 matin : 9 à 13 heures ;

Samedi après-midi : 14h 30 à 18h 30 ;

Dimanche matin : 9 à 13 heures.

### Lieu

Nous nous retrouverons dans les locaux de l'Artec, 71 boulevard de Brandebourg, 94200, Ivry sur Seine.

Pour ceux qui viennent en métro/RER C, sortir à la station d'Ivry. Monter sur la passerelle pour traverser les voies, le début du boulevard est juste en face, il y a 100 mètres à faire à pied. Le local est situé au sixième étage. Les codes sont les suivants :

- De la porte d'entrée en bas après 20 heures : 9420.
- Dans l'ascenseur pour le 6è : 6251 ; pour le 7è où nous serons : 7845

### Programme

Vous trouverez ci-dessous le programme indicatif, qui sera probablement encore amélioré.

### Règlement

Le coût du week-end est de 100 euros.

Je vous propose de me faire parvenir un chèque de 30 euros d'arrhes à titre de réservation, et le solde de 70 euros sera réglé à votre arrivée.

Je suis ouvert à tout aménagement de ce coût sur simple demande.

Vous pouvez libeller votre chèque à l'ordre de "Association Source", ce programme s'effectuant dans le cadre d'une association loi 1901.

### Matériel nécessaire

Les locaux offrent tapis et matelas, chaises et table.

Essayez de venir avec un zafu, un tabouret de méditation ou sinon un coussin ferme et assez gros pour pouvoir vous asseoir dessus sans qu'il ne se déforme trop.

Une tenue souple sera aussi la bienvenue.

Je vous distribuerai un support détaillant les aspects théoriques, et présentant différents exercices et calendriers ; vous penserez certainement au nécessaire à la prise de note.

### Autre ?

N'hésitez pas à me demander tout renseignement complémentaire, si nécessaire.

En attendant le plaisir de nous rencontrer prochainement et du chemin que nous allons parcourir ensemble, je vous adresse à chacun mes cordiales salutations,

A très bientôt,  
Bien cordialement,  
Gilles Pentecôte

## Planning indicatif du week-end du 22-24 mars

### Vendredi : 16h-20h

#### Présentations

##### 1- Introduction

- a- Définition et historique
- b- Les approches positives en sophrologie
- c- Les diverses compétences émotionnelles

##### d- Quelques notions de psychologie

Utilité santé des EP

Le ratio de florissement

Notre marge de manœuvre

Repérer les freins au bonheur

##### 2- Approches de PP personnelle

- a- Savourer les émotions positives

- Etre présent

Contrer l'adaptation hédonique

Les approches de pleine conscience

- L'expression physique des émotions

Sourires, postures, mouvements

- Le partage social

Savoir capitaliser son bonheur

- Le contentement

Le circuit de récompense

Exemple pratique sur un aliment

Consignes diverses

### Samedi matin : 9h-13h

- Le voyage mental dans le temps

Réminiscence et rétrospective de vie

Compléments de RD3

b- L'optimisme

PP : un nouveau mode de coping

Détourner la réaction par défaut

Une approche cognitive

c- La motivation et l'espoir

Confiance en soi et importance de l'action

S'appuyer sur les réussites

d- L'état de flow

Histoires d'hormones

PP et créativité

e- Le sens de sa vie  
Le cortex préfrontal  
Optimiser RD4  
Définir valeurs et priorités

### Samedi après-midi : 14h30 – 18h30

3- La joie et le yoga du rire  
Présentation  
La joie dans le bouddhisme  
Expérience d'une séance de yoga du rire

4- Approches de PP interpersonnelle  
a- L'optimisation des liens sociaux  
Techniques de communication  
Expression et réception des compliments  
Diverses possibilités en sophro

Le lien avec les animaux et la nature  
Contemplations et résonance aux arbres

### Dimanche matin : 9h-13 h

b- La gratitude  
Présentation  
Le journal de gratitude  
Pratiques

c- L'empathie et la compassion  
La terrasse du café  
Pratiques d'inter-être  
Méditations de compassion

d- Le pardon  
Un chemin de résilience  
Description

e- Bonté et altruisme  
Une force présente en chacun  
Repérer les freins  
Cultiver et agir

### 5- Conclusions

PP en développement personnel  
PP en psychothérapie  
Les facteurs non spécifiques d'efficacité  
Ouvertures