

Planning indicatif du week-end du 22-24 mars « Outils de psychologie positive pour sophrologues curieux »

Vendredi : 16h-20h

Présentations

1- Introduction

- a- Définition
- b- Historique
- c- Les approches positives en sophrologie
- d- Les diverses compétences de PP
- e- A quoi servent les émotions positives ?

2- Quelques notions de psychologie

- a- Un nouveau mode de coping
- b- L'adaptation hédoniste
- c- Apprendre à jardiner
- d- Notre marge de manœuvre

3- Savourer les émotions positives

a- Cultiver la présence à l'instant

Les approches de pleine conscience
Expérience : un voyage dans le goût

b- L'expression physique des émotions

Sourires, postures, mouvements

c- L'activité physique

d- Le partage social

Capitaliser son bonheur

e- Le contentement

Une journée sans râler
Le calendrier des événements agréables

Samedi matin : 9h-13h

f- Le voyage mental dans le temps

Réminiscence : utilisation des odeurs et des huiles essentielles

La rétrospective de vie

Compléments de RD3

4- Psychologie positive personnelle

a- L'optimisme

Un nouveau mode de coping

Détourner la réaction par défaut

Une approche cognitive

b- La motivation et l'espoir

Confiance en soi et importance de l'action

S'appuyer sur les réussites

c- L'état de flow

Histoires d'hormones

PP et créativité

d- Donner un sens à sa vie

Le cortex préfrontal

Optimiser RD4

Définir valeurs et priorités

Samedi après-midi : 14h30 – 18h30

5- La joie et le yoga du rire

Présentation

La joie dans le bouddhisme

Expérience d'une séance de yoga du rire

6- Approches de PP interpersonnelle

a- L'optimisation des liens sociaux

Techniques de communication

Expression et réception des compliments

Diverses possibilités en sophro

La marche guidée

Le lien avec les animaux et la nature

Contemplations et résonnance 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 de résonnances corporelles

Pratiques de résonnances émotionnelles

Méditations de compassion

d- Le pardon

Un chemin de résilience

Description

e- Bienveillance et bonté

Une force présente chez chacun

Repérer les freins

Cultiver et agir

f- Altruisme, réciprocité et coopération

g- Psychologie sociale positive

7- Conclusions

PP en développement personnel

Qu'est-ce qui marche, en psychothérapie ?

Les facteurs non spécifiques d'efficacité

Ouvertures