



INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE



# FORMATIONS 2023

- ✓ *Compétences émotionnelles*
- ✓ *Psychologie positive*
- ✓ *TCC 3ème vague*



**Qualiopi**  
processus certifié

Certification qualité délivrée au titre  
de la catégorie «Actions de formation»

*Jean-François*  
Psychologue / Enseignant / Formateur

# ILS NOUS FONT CONFIANCE

UNIVERSITÉ  
CÔTE D'AZUR



ÉCOLE UNIVERSITAIRE DE RECHERCHE  
ÉCOSYSTÈMES DES SCIENCES  
DE LA SANTÉ



Observatoire  
de la Parentalité  
et du Soutien à la Parentalité



Association des Psychologues spécialisés en  
Neuropsychologie des Alpes Maritimes



MAISON DE LA NATURE  
ET DE L'ENVIRONNEMENT  
DE L'ISÈRE



ASSOCIATION  
BEAUREGARD  
FRANCHIR LES OBSTACLES ET RÉUSSIR ENSEMBLE  
*Dispositif d'Accueil Familial Spécialisé*



# FORMATION #1

## EXPERTISE EN COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES



8 JOURS



2 CYCLES  
PAR AN



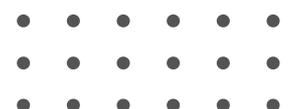
LIMITÉS À :  
**15 PERSONNES**



SUR ZOOM



[INSCRIPTION](#)



# GAGNER EN CLARTÉ, EN EFFICACITÉ ET EN SUBTILITÉ POUR TRAVAILLER LES ÉMOTIONS

L'ÉMOTION C'EST LE SYSTÈME D'ALERTE ET DE  
GESTION DES ÉVÈNEMENTS SIGNIFICATIFS.

- L'ÉMOTION EST AINSI UN MATÉRIAU AU COEUR DES RELATIONS HUMAINES ET PARTICULIÈREMENT DE LA RELATION D'ACCOMPAGNEMENT.
- LE PROFESSIONNEL PRÊTE SES PROPRES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES À LA PERSONNE ACCOMPAGNÉE QUI NE PARVIENT PAS À TRAITER SEULE CE MATÉRIAU.
- IL L'AIDE AINSI À IDENTIFIER, COMPRENDRE, EXPRIMER ET MIEUX COMPOSER AVEC CE QUI FAIT ADVERSITÉ.
- IL LUI PERMET PROGRESSIVEMENT DE RENFORCER LES SIENNES PAR DES PRATIQUES PERSONNALISÉES ET STRUCTURÉES.

# INTÉGRER + DE 30 OUTILS VALIDÉS POUR DÉVELOPPER LES 5 COMPÉTENCES EMOTIONNELLES

**1 IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS VISIBLES ET MASQUÉES**

**2 COMPREHENSION EMOTIONNELLE**

FACILITER LE PASSAGE D'UNE POSTURE D'ÊTRE EMBARQUÉE PAR L'ÉMOTION À UNE POSTURE DE COMPRÉHENSION DE L'EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE.

**3 EXPRESSION EMOTIONNELLE**

FACILITER L'EXPRESSION DES ÉMOTIONS, DES BESOINS ET DE SA RÉALITÉ SUBJECTIVE.

**4 REGULATION EMOTIONNELLE**

APPRENDRE À MIEUX COMPOSER AVEC L'EXPÉRIENCE ÉMOTIONNELLE, SANS DÉFENSE EXCESSIVE.

**5 UTILISATION EMOTIONNELLE**

UTILISER L'ÉMOTION ET LES INFORMATIONS EMOTIONNELLES POUR CONSTRUIRE DES RESSOURCES ET GUIDER LE PROCESSUS DE DÉCISION.

# LES PARTICIPANTS REPARTENT AVEC...



LES VIDÉOS INCLUANT  
LA THÉORIE ET DES  
EXEMPLES D'APPLICATIONS



LES GUIDES PRATIQUES  
STRUCTURÉS  
POUR CHAQUE THÉMATIQUE



UNE CERTIFICATION  
ATTESTANT DES  
COMPÉTENCES ACQUISES



# FORMATION #2

## EXPERTISE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE



8 JOURS



2 CYCLES  
PAR AN



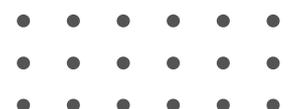
LIMITÉS À :  
**15 PERSONNES**



SUR ZOOM



[INSCRIPTION](#)



# INTÉGRER +DE 20 OUTILS PRATIQUES DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE À VOTRE RÉPERTOIRE DE COMPÉTENCES

CETTE FORMATION SYNTHÉTISE + DE 20 ANNÉES  
DE RECHERCHES SCIENTIFIQUES SUR LES THÈMES  
CLEFS DE CETTE DISCIPLINE :



- ✓ LA RÉSILIENCE
- ✓ LES DÉTERMINANTS DU BIEN-ÊTRE
- ✓ LA MOTIVATION AUTODÉTERMINÉE
- ✓ LES VALEURS
- ✓ LES EMOTIONS POSITIVES
- ✓ LA GRATITUDE
- ✓ L'AUTO-COMPASSION
- ✓ LES RESSOURCES ET LES FORCES
- ✓ L'OPTIMISME

# INTÉGRER +DE 20 OUTILS PRATIQUES DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

ASSIMILER LES MODÈLES THÉORIQUES  
POUR GAGNER EN COMPRÉHENSION ET EN  
LEVIERS D'ACTION

- ✓ LE MODÈLE PERMA  
*MARTIN SELIGMAN*
- ✓ LE MODÈLE DE L'AUTO-COMPASSION  
*KRISTIN NEFF*
- ✓ LE MODÈLE BROADEN & BUILD  
*BARBARA FREDRICKSEN*
- ✓ LA THÉORIE DE L'AUTO-DÉTERMINATION  
*DÉCI & RYAN*
- ✓ LES STYLES EXPLICATIFS ET  
L'IMPUISSANCE APPRISE  
*MARTIN SELIGMAN*
- ✓ LA NOTION DE CROISSANCE POST-  
TRAUMATIQUE  
*TEDESCHI ET CALHOUN*



Formateur

**Joran Farnier**

Psychologue / Enseignant / Formateur



## ENSEIGNANT À L'UNIVERSITÉ

UNIVERSITÉ GRENOBLE ALPES

UNIVERSITÉ DE NICE

ECOLE DES PSYCHOLOGUES PRATICIENS



## CO-AUTEUR D'UN OUVRAGE D'EXPERTISE APPLIQUÉE

SUR LE DÉVELOPPEMENT DES  
COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES



## PUBLICATION SCIENTIFIQUE EN PSYCHOLOGIE POSITIVE

EMPOWERING WELL-BEING.  
JOURNAL OF HAPPINESS STUDIES (2021)

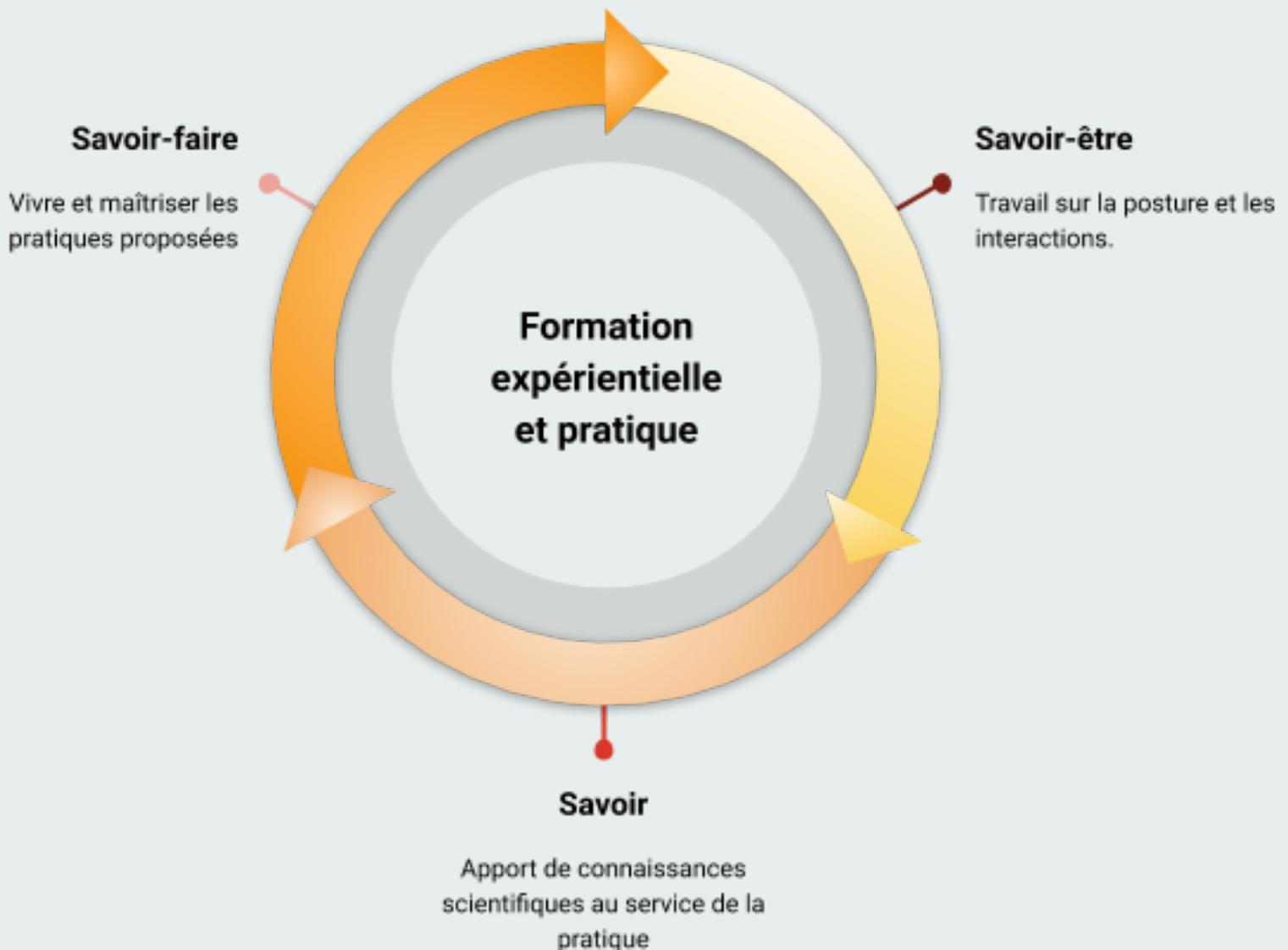


## ANIMATION D'UNE NEWSLETTER EN PSYCHOLOGIE

SUIVIE PAR PLUS DE  
9600 PROFESSIONNELS

# REJOIGNEZ DES FORMATIONS...

- ✓ Pratiques
- ✓ Participatives
- ✓ A taille humaine



# LES FORMATIONS SONT ÉLIGIBLES AUX FINANCEMENTS



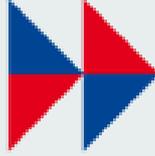
Indépendants  
(FIFPL ou AGEFICE)



Salariés  
(OPCO de l'employeur)



Demandeur d'emploi  
(Pôle emploi)

**Qualiopi**   
processus certifié  
Certification qualité délivrée au titre  
de la catégorie «Actions de formation»



Facilités de paiement  
> Règlements en 5 fois

# RETOURS DES PARTICIPANTS

J'ai beaucoup apprécié cette formation.  
Le contenu est excellent et rapidement utilisable dans la pratique professionnelle et le formateur est de grande qualité. Merci Joran

FABRICE CLIVAZ  
PSYCHOLOGUE

Formateur de qualité, aussi bien en termes d'expertise du sujet que d'aisance en animation, grande disponibilité et écoute.

CHRISTELLE ABUDO  
CONSULTANTE  
RESSOURCES HUMAINES

L'alternance régulière entre théorie et pratique est extrêmement pertinente car elle nous permet beaucoup plus facilement de nous projeter dans notre pratique professionnelle.

INGRID DELMER  
PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL

# RETOURS DES PARTICIPANTS

Je participe pour la seconde fois à une formation de Joran.

Joran sait nous trouver là où nous en sommes et nous amener un peu plus loin sur le chemin de l'apprenant.

CORINNE CORLAY  
RESPONSABLE DE PÔLE PARCOURS  
PROFESSIONNEL

Le point fort de la formation : La mise en situation du formateur lors d'un entretien devant le groupe pour illustrer la pratique avec son caractère vivant.

DANIÈLE  
SOPHROLOGUE

Cette formation a répondu à toutes mes attentes.

Cela m'a confortée dans ma posture thérapeutique et m'a apporté plus de confiance dans mon début d'expérience professionnelle.

ISABEL LOURENÇO  
PSYCHOLOGUE ET SOPHROLOGUE

# RETOURS DES PARTICIPANTS

Je suis très contente d'avoir fait cette formation qui m'a apporté de nouveaux outils, des questions puissantes pour débloquent des pépites cachées (même pour des cas plus difficiles).

Des rappels théoriques mais aussi beaucoup d'échanges, de partages, de la bienveillance et de la convivialité.

Une vraie formation-expérience !

AUDREY PAYRAU  
COACH EN ORIENTATION  
PROFESSIONNELLE

Une formation riche, dynamique très intéressante. ...J'ai appris de nouvelles choses et je repars avec plus d'outils pour ma pratique professionnelle.

Joran est un excellent formateur, il illustre les concepts avec de belles métaphores et il étaye ses réflexions avec le partage de cas pratique.

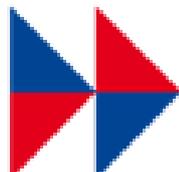
SANDRA  
COACH



**INSTITUT DE**  
— PSYCHOLOGIE —  
**POSITIVE APPLIQUÉE**

**En savoir plus**



**Qualiopi**   
processus certifié  
Certification qualité délivrée au titre  
de la catégorie «Actions de formation»