



INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE



# Formation Expertise en Psychologie Positive



LA PSYCHOLOGIE  
DES RESSOURCES

*Jean-François*  
Psychologue / Enseignant / Formateur

# PLAN

- TÉMOIGNAGES
- INTERVENANT
- LA FORMATION
- FINANCEMENTS
- CONTENU DES 5 MODULES
- S'INSCRIRE



# Ils nous font confiance





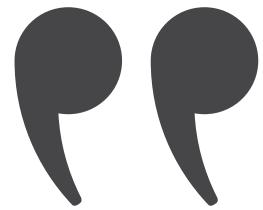
# ➤ TÉMOIGNAGES







Qu'avez-vous le plus apprécié dans cette formation ?



L'accessibilité des savoirs

La richesse des capsules vidéos

La qualité d'animateur du formateur

La répartition des modules sur plusieurs semaines

Qu'est ce que cette formation a apporté à votre pratique professionnelle ?

Des méthodologies

Une nouvelle posture

Un changement majeur de point de vue sur

l'accompagnement

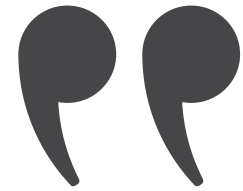


MARIE GARCIA COUILLAUD,  
PSYCHOLOGUE





INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE



En raison de ses grandes qualités scientifiques et professionnelles, nous lui avons rapidement confié des formations et nous avons toujours eu des retours particulièrement élogieux quant à ses qualités de formateurs.

Joran a suivi de multiples formations pour continuer à ajouter des cordes à son arc, et a su les intégrer d'une manière cohérente et pertinente, en maîtrisant parfaitement les outils, lui permettant ainsi de les transmettre également aux personnes qu'il accompagne.

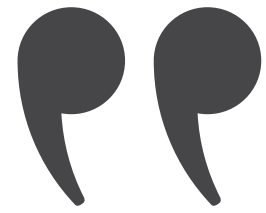


REBECCA SHANKLAND  
PROFESSEURE DES UNIVERSITÉS  
EN PSYCHOLOGIE





INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE



J'ai suivi la formation à la psychologie positive donnée par Joran et je confirme qu'il dispense un solide savoir faire théorique et témoigne aussi par son savoir être qu'il a parfaitement intégré ce qu'il enseigne, ce qui donne également une formation par l'exemple et le vécu.

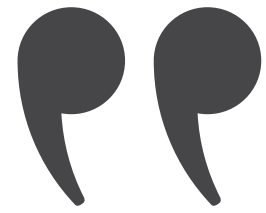


STÉPHANE WAGNER  
VICE-PRÉSIDENT AU TRIBUNAL  
ADMINISTRATIF DE GRENOBLE





INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE



Cette formation apporte des outils pratiques et concrets pour travailler les émotions, qui tiennent une place centrale dans ma pratique de psychologue.

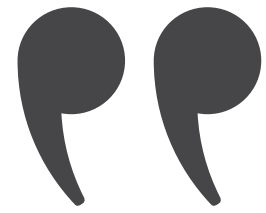
Le format distanciel a été un réel atout pour suivre cette formation.



MARION,  
PSYCHOLOGUE



INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE



Cette formation a considérablement enrichi ma pratique clinique au quotidien, clinique en cancérologie où l'accueil émotionnel est au centre des échanges et la psychologie positive un puissant levier.



Excellent formateur, apport théorique et clinique très riche un doux mélange d'humilité et de savoir être .

ANNE  
PSYCHOLOGUE



# Taux de recommandation de la formation





# LA FORMATION



## Durée

- ✓ 6 mois de formation
- ✓ 5 modules
- ✓ 73 heures



## Modalités

- ✓ En distanciel : sur Zoom
- ✓ 7 journées complètes, puis 2 demi-journées
- ✓ 14 heures de contenu spécialisés en vidéo

**Places limitées** pour préserver l'interactivité





INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE

# LE FORMATEUR



**Joran  
FARNIER**

- » Psychologue
- » Formateur
- » Enseignant la psychologie positive à l'Université

*Joran Farnier*  
Psychologue / Enseignant / Formateur



# PUBLICATIONS



Co-auteur d'un livre  
sur les émotions  
avec les chercheurs européens :

*Moira Mikolajczak, Ilios Kotsous,  
Rebecca Shankland*



Auteur principal d'un article  
publié dans la revue scientifique  
Journal Of Happiness Studies.

*Thème : évaluation du pouvoir d'agir  
et du bien-être.*





INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE

## MES VALEURS



**FINESSE DANS L'APPRENTISSAGE**  
**LÉGERTÉ DANS L'INTERACTION**

# Les 5 spécificités de nos formations

**Un référentiel scientifique**

01

Sérieux, crédibilité et légitimité.

70% de pratique

02

**Pratique et concrète**

**Applicable sur le terrain**

03

Des pratiques éprouvées par l'expérience

Passer du savoir au savoir-faire

04

**6 mois de formation**

**Une méthodologie**

05

Guidante et structurante et pas seulement un package d'outils

# UNE FORMATION APPLIQUÉE

*pour développer sa confiance et  
légitimité sur le terrain*



**Une bibliothèque de  
ressources privées  
(accès à vie)**



**Une certification  
des compétences  
développées**



**1 module pour  
aborder les cas  
complexes**





# Accès à la bibliothèque de ressources privées en psychologie positive.

- ✓ Vous recevez un accès total et à vie
- ✓ Accès ouvert le premier jour de la formation





# CONTENU DE LA BIBLIOTHÈQUE PRIVÉE



**14h  
de vidéos**

- ✓ Les points clefs théoriques et méthodologiques.
- ✓ Revisitez les des mois plus tard.
- ✓ Très utile : si vous avez besoin de construire une présentation.



**14 guides  
pratiques**

- ✓ Les questions d'entretien.
- ✓ Les étapes clefs pour chaque thème abordé.
- ✓ Les points de subtilités pour que les pratiques marchent.



**10  
diaporamas**

- ✓ Tous les diaporamas de la formation.
- ✓ Toutes les références scientifiques citées.
- ✓ Utile : pour reprendre la structure et les points clefs.



# LA CERTIFICATION





# FINANCEMENT







# FINANCEMENT

- ✓ La formation est éligible aux financements suivants :
  - ✓ **France Travail** (Pôle emploi)
  - ✓ **Salarié** : avec l'OPCO de votre employeur.
  - ✓ **Indépendant** : votre fonds de formation (FIFPL, AGEFICE...)
  - ✗ **Mais pas au CPF**



# RÈGLEMENT FACILITÉ



Le règlement se fait en 5 versements sur les 6 mois.

---



Vous recevez une facture après chaque module.





# REPLAY EN CAS D'ABSENCE



A votre demande et avec l'accord du groupe,  
la journée de formation sera enregistrée en vidéo.

---



Elle sera disponible le soir même en replay.

# Module I

- La psychologie positive
- Les émotions agréables

*2 jours de pratique*

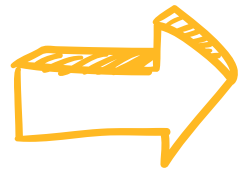


# Points clefs du module

- Introduction à la psychologie positive
- Comprendre les déterminants du bien-être selon la science
- Les vertus des émotions agréables et pourquoi les cultiver
- Les 5 stratégies pour cultiver les émotions agréables

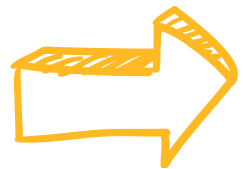


# Un parcours collectif de formation



On peut mettre notre énergie à apprendre dans un groupe, uniquement lorsqu'on se sent en sécurité pour participer.

*Sinon, on met notre énergie à se protéger (éviter de poser des questions etc...)*



Mon rôle de formateur est de co-construire avec le groupe un contexte convivial et facilitant l'apprentissage.



Le premier jour, on prend le temps de se présenter



Chacun prend le temps d'exprimer ses besoins concernant un fonctionnement optimal de groupe.



# Vidéos du module



## I. Méthodologie de l'accompagnement (1h22)

- Les 3 étapes dans l'accompagnement
- Passer d'une plainte à une demande



## II. Cultiver les émotions agréables : méthode (1h17)

- Les travaux de Barbara Fredrickson sur les émotions positives
- Les 5 stratégies pour cultiver ses émotions agréables (Modèle de James Gross)



# Guides pratiques



## 1. La roue des émotions

Pratique d'exploration des émotions agréables.



## 2. Bilan du fonctionnement émotionnel positif

Evaluer le fonctionnement émotionnel pour proposer des pratiques pertinentes.



# Module II

- Le sens et les valeurs
- S'appuyer sur les ressources et capacités

*2 jours de pratique*



# Points clefs du module

- Intégrer 4 modèles du bien-être eudémonique
- La méthodologie pour travailler les valeurs et le sens
- L'approche centrée sur les ressources
- La méthodologie pour travailler les ressources



# VIDÉOS D'APPROFONDISSEMENT



## I. Travailler les ressources et les forces (2h34)

- L'approche basée sur les forces
- Les 3 écoles pour travailler les forces
- La méthodologie complète pour travailler les forces



## II. Comprendre le bien-être eudémonique (1h26)

- Comprendre ce qui fait épanouissement
- Présentation de 4 modèles scientifiques
- Comprendre les leviers motivationnels



## III. Travailler les valeurs et ce qui fait sens (1h49)

- Définition et théories
- La méthodologie pour travailler les valeurs en entretien



# GUIDES PRATIQUES



## 1. Méthodologie complète pour travailler les ressources

- Les étapes à respecter
- Les questions d'entretien



## 2. Méthodologie complète pour travailler les valeurs

- Les étapes à respecter
- Les questions d'entretien



# GUIDES PRATIQUES



## 3. Evaluer le bien-être eudémonique et identifier les axes prioritaires de travail

- Evaluer l'état actuel de la personne en fonction des déterminants du bien-être.
- Déterminer les axes de travail prioritaire



# ➤ Module III

---

- La résilience et les stratégies d'adaptation
- Le rapport au futur

*2 jours*





# Points clefs du module

- Les facteurs clef de la résilience selon la science
- Evaluer les stratégies d'adaptation à l'adversité
- Comprendre le lien entre optimisme et résilience
- Passer d'un futur condamné à un futur fait de possibles

# VIDÉOS D'APPROFONDISSEMENT



## I. Optimisme : un rapport au futur facilitant (1h59)

- 2 théories pour comprendre l'optimisme
- Les résultats scientifiques sur l'optimisme
- Comment changer la relation au futur lorsqu'elle condamne les possibles



## II. Résilience et stratégies d'adaptation (1h42)

- Comprendre ce qui fait résilience
- Les 3 types de stratégie d'adaptation
- Les stratégies aidantes et limitantes
- La flexibilité face à l'adversité



# GUIDES PRATIQUES



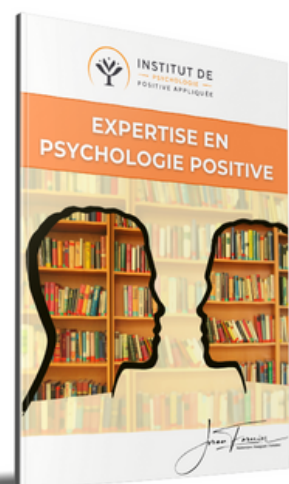
Modéliser les stratégies  
d'adaptation



Repérer les facteurs de  
résilience



# GUIDES PRATIQUES



Pratique : mon rapport  
au futur

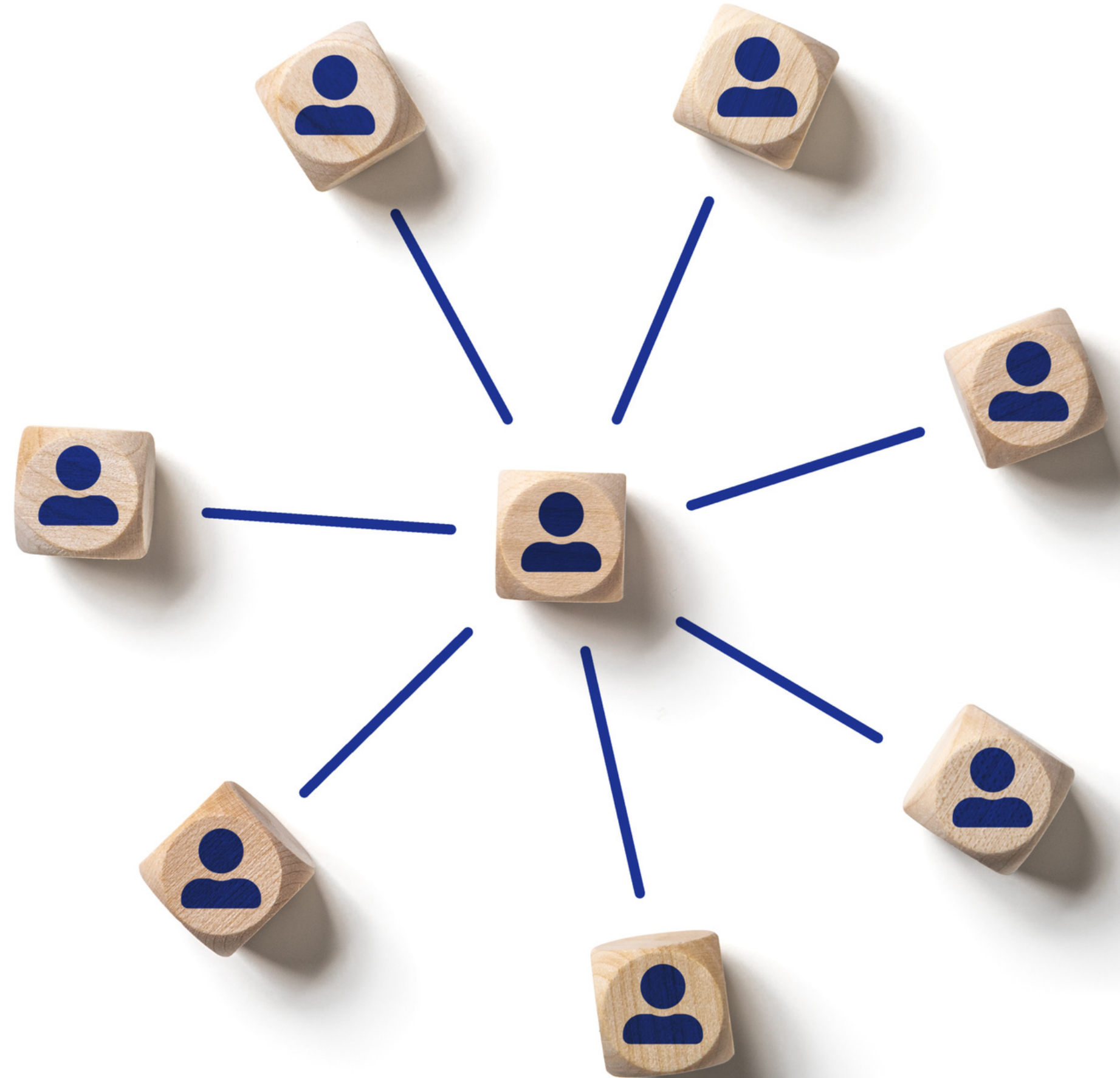


Pratique : questions de  
réattribution causale

# Module IV

- Relation aux autres
- Relation à soi : l'auto-compassion

*1 journée de pratique*





# Points clefs du module

- La relation aux autres : facteur de résilience et d'épanouissement
- Des clefs pour faciliter la relation à autrui : la gratitude, la communication et le soutien social
- L'auto-compassion : traverser l'adversité sans se dénigrer
- Permettre aux personnes de développer une relation apaisée avec elle-même.

# VIDÉOS D'APPROFONDISSEMENT



## I. La relation à soi : auto-compassion (2h35)

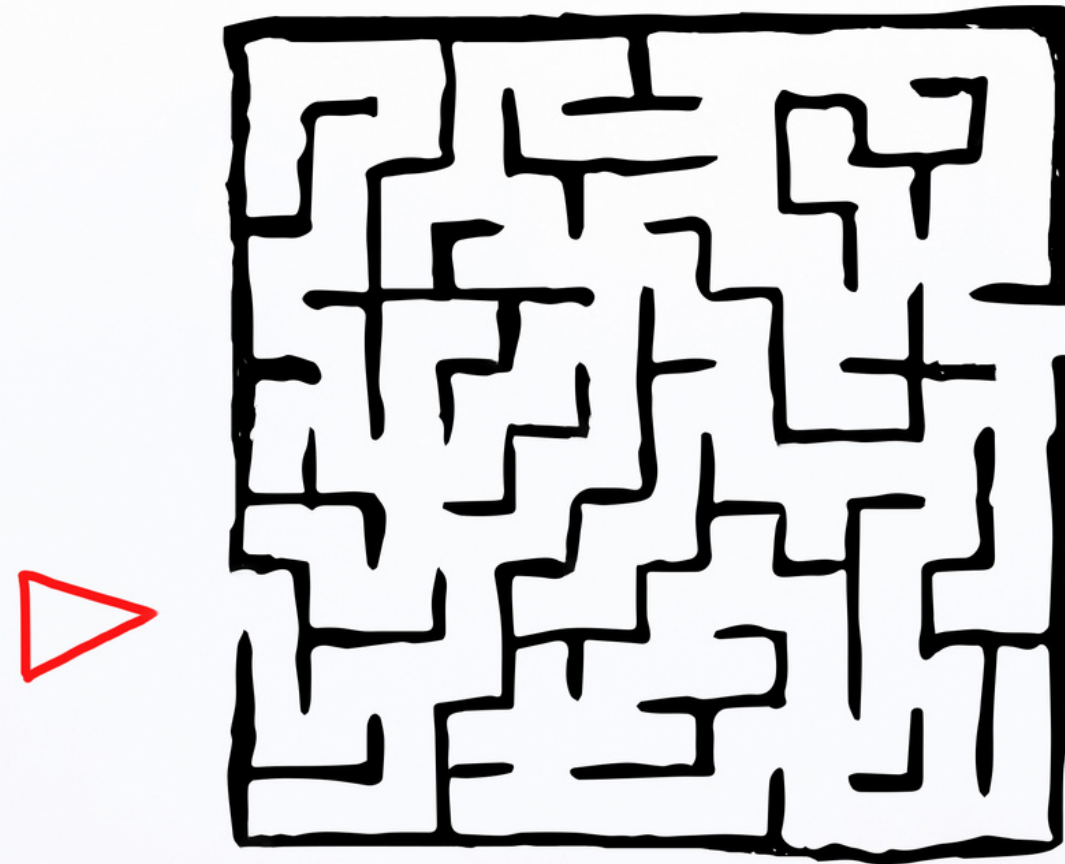
- Les 3 dimensions de l'auto-compassion
- Comment vivre des émotions douloureuses avec apaisement et une meilleure relation à soi
- Passer des auto-jugements à une compréhension de soi



# ➤ Module V

- Clarifier et débloquer vos situations de terrain

*2 demi-journées*



# Points clefs du module

- Vous venez avec des situations délicates du terrain, ou des questions.
- Le groupe et le formateur vous aident à avancer sur votre situation pour retrouver de la clarté et sortir de l'impasse.
- C'est une possibilité d'amener des situations, mais ce n'est pas une obligation si vous n'en avez pas.





INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE



**M'inscrire**  
**à la formation**



**Poser mes**  
**questions**



INSTITUT DE  
— PSYCHOLOGIE —  
POSITIVE APPLIQUÉE



**Au plaisir de vous accueillir en  
formation**

---

*Jean-François*  
Psychologue / Enseignant / Formateur