



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

+700

Personnes formées
à l'université et en formation

+9000

Professionnels abonnés
à la newsletter

100%

de recommandation
des formations

UNIVERSITÉ CÔTE D'AZUR | ÉCOLE UNIVERSITAIRE DE RECHERCHE
ÉCOSYSTÈMES DES SCIENCES DE LA SANTÉ

INSPÉ Institut national supérieur du professorat et de l'éducation

GRENOBLE INP UGA | GRENOBLE iae Graduate School of Management

Act rmc
Porteur d'innovation sociale

PSP Observatoire de la Parentalité et du Soutien à la Parentalité

Camieg
Caisse d'Assurance Maladie des Industries Électriques et Gazières

MUTUALITÉ FRANÇAISE
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES

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

NeuroPsb
Association des Psychologues spécialisés en Neuropsychologie des Alpes Maritimes

ASSOCIATION BEAUREGARD
FRANCHIR LES OBSTACLES ET RÉUSSIR ENSEMBLE

Réseau Entreprendre
SAVOIE

ProMoBE

Taux de recommandation de la formation



* depuis sa création en 2022



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 spécialisé en vidéo

Places limitées à 15
pour préserver l'interactivité

La Psychologie Positive



La science qui étudie les conditions et processus qui contribuent à l'épanouissement ou au fonctionnement optimal des personnes, des groupes et des institutions.



SHELLY GABLE ET JONATHAN HAIDT
(2005).

Les auteurs clefs



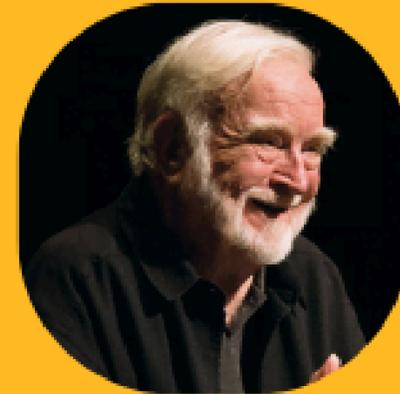
Martin Seligman

Impuissance apprise :
l'optimisme



Barbara Fredrickson

Les émotions agréables
et leurs vertus



M. Csikszentmihályi

Flow : psychologie de
l'expérience optimale



Ed Diener

Bien-être hédonique



Christopher Peterson

Forces de caractère



Sonja Lyubormirsky

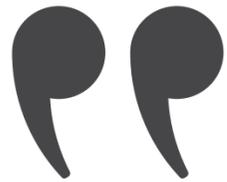
Bien-être durable

➤ 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



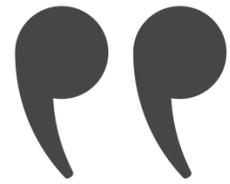
J'ai suivi la formation à la psychologie positive donnée par Joran et je confirme qu'il dispense un solide savoir faire théorique et témoigne aussi par son savoir être qu'il a parfaitement intégré ce qu'il enseigne, ce qui donne également une formation par l'exemple et le vécu.



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.

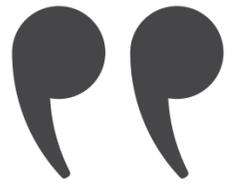
Le format distanciel a été un réel atout pour suivre cette formation.



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



INSTITUT DE
— PSYCHOLOGIE —
POSITIVE APPLIQUÉE

LE FORMATEUR



**Joran
FARNIER**

- » Psychologue
- » Formateur
- » Enseigne 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



6 raisons qui différencient cette formation des autres

- 1 Construite sur les références scientifiques
- 2 Construite sur l'expérience de terrain
- 3 Une formation concrète et appliquée
- 4 Une méthodologie éclairante et guidante
- 5 Une formation qui cible le savoir-faire
- 6 Basée sur le plaisir d'apprendre

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



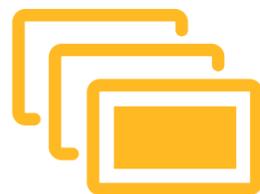
**14h
de vidéos**

- ✓ Les points clefs théoriques et méthodologiques.
- ✓ Revisionnez 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

Qualiopi
processus certifié

 **RÉPUBLIQUE FRANÇAISE**





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



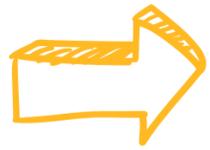
A votre demande et avec l'accord du groupe, la journée de formation sera enregistrée en vidéo.



Elle sera disponible le soir même en replay.

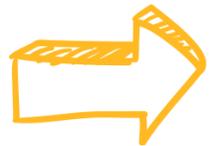


Un parcours collectif de formation



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.

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

Vidéos du module



I. Méthodologie de l'accompagnement (1h22)

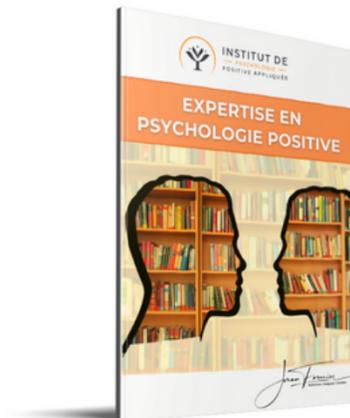
- Les 3 étapes dans l'accompagnement
- Passer d'une plainte à une demande



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)

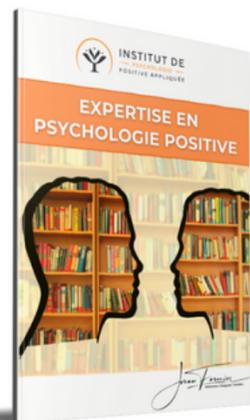
- Comprendre ce qui fait épanouissement
- Présentation de 4 modèles scientifiques
- Comprendre les leviers motivationnels



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

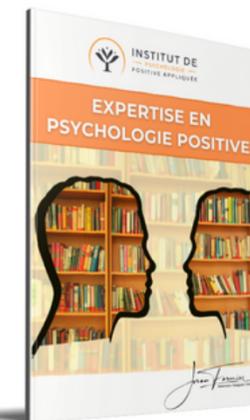
- Définition et théories
- La méthodologie pour travailler les valeurs en entretien

GUIDES PRATIQUES



1. Méthodologie complète pour travailler les ressources

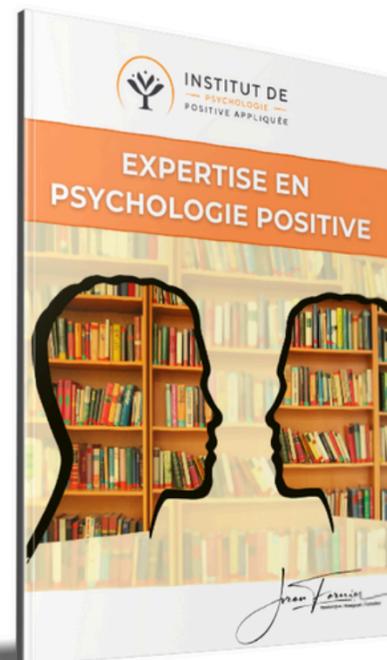
- Les étapes à respecter
- Les questions d'entretien



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)

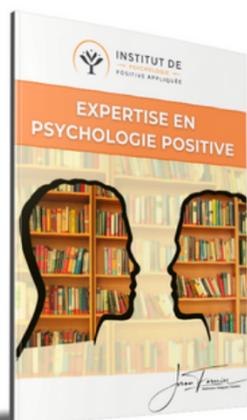
- 2 théories pour comprendre l'optimisme
- Les résultats scientifiques sur l'optimisme
- Comment changer la relation au futur lorsqu'elle condamne les possibles



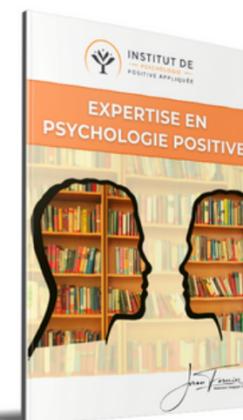
II. Résilience et stratégies d'adaptation (1h42)

- 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

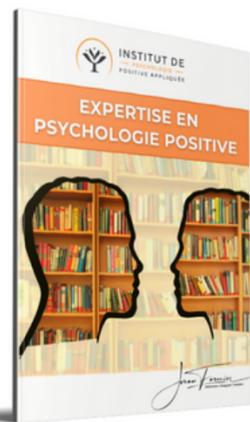


Modéliser les stratégies
d'adaptation

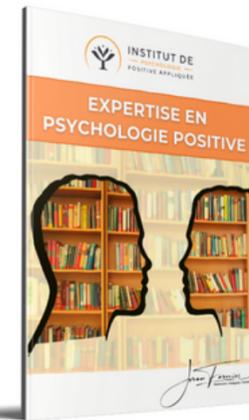


Repérer les facteurs de
résilience

GUIDES PRATIQUES



Pratique : mon rapport
au futur

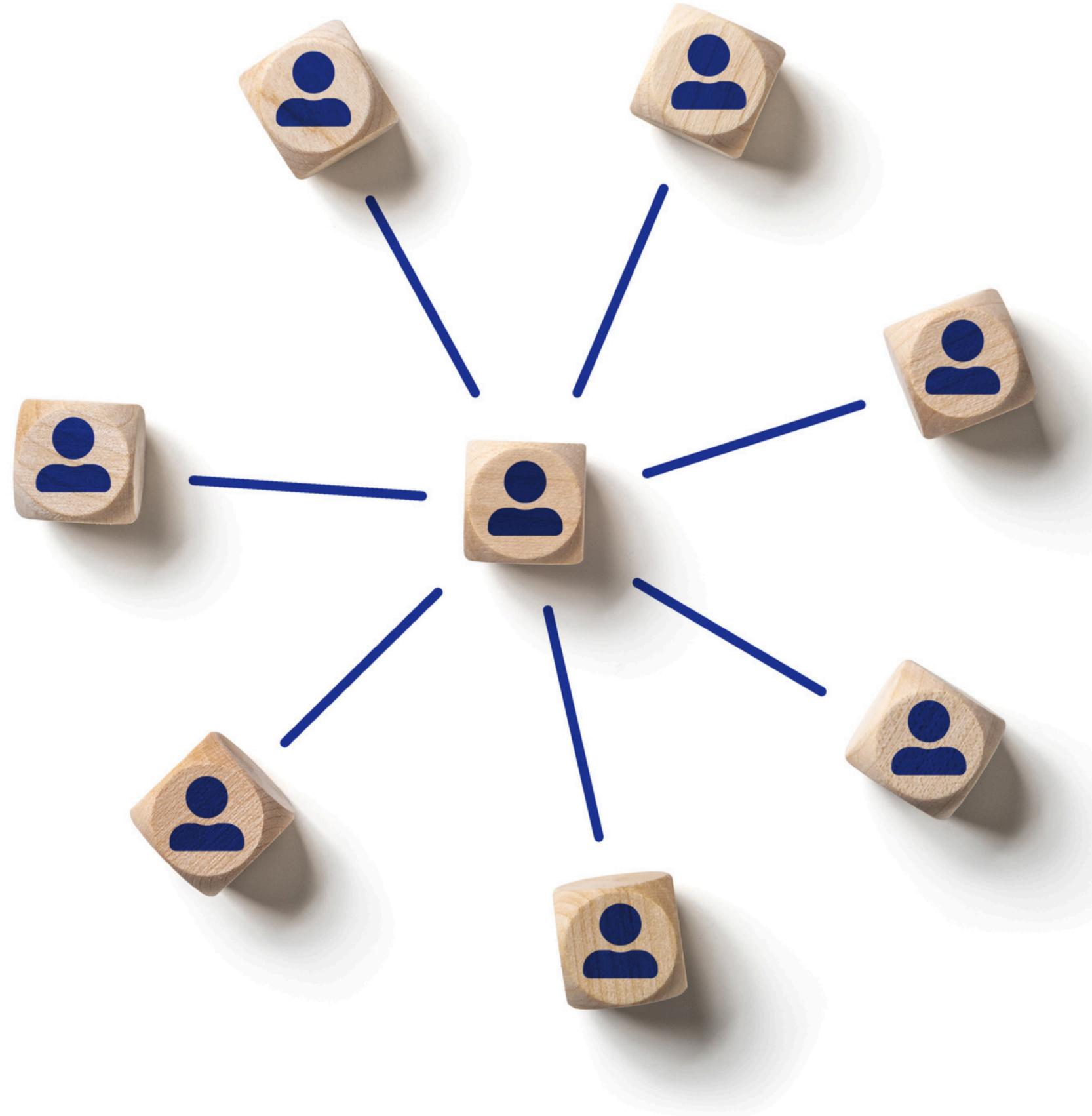


Pratique : questions de
réattribution causale

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



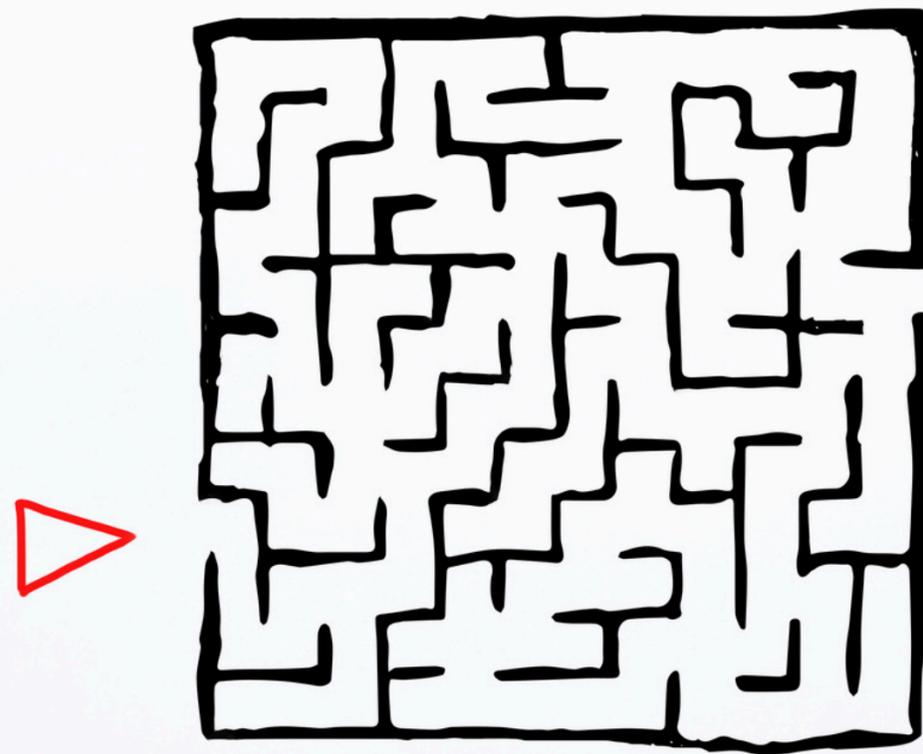
I. La relation à soi : auto-compassion (2h35)

- 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