



*Conférence sur les 5 piliers de la Psychologie Positive*

**Avec Charlotte Goislot praticienne en coaching psychologie positive**



Notre existence se construit comme un puzzle

, Nous ne sommes pas toujours conscients au moment où nous assemblons les pièces de la grande cohérence de

*L'ensemble*  
, C'est en prenant du recul que nous réalisons que tous les événements qui nous arrivent ont du sens et sont à leur place.

*Où que vous soyez aujourd'hui,*

Soyez certain que vous êtes au bon endroit, au bon moment...



*« Sois le changement  
Que tu veux voir  
dans ce monde. »*

*Gandhi*



*« L'important  
n'est pas de convaincre*

*Mais de donner  
A Réfléchir. »*

*Bernard Weber*







Thomas D'Ansembourg



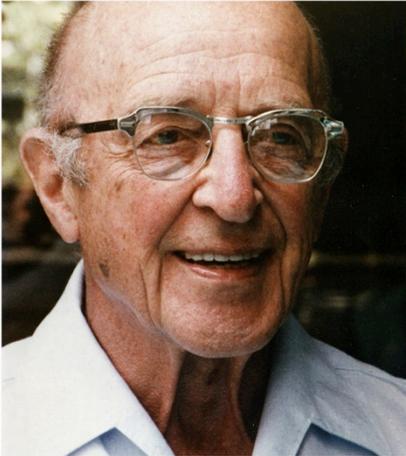
Abraham Maslow



Jacques Lecompte



Jon Kabat-Zinn



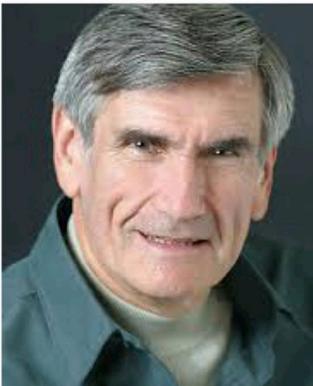
Carl Rogers



Martin Seligman



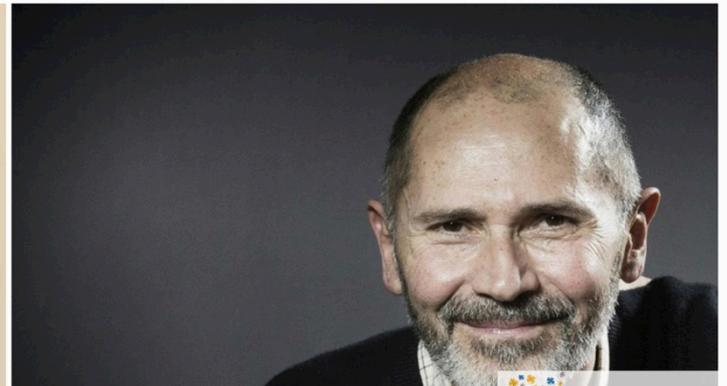
Tal Ben-Shahar



Marshall Rosenberg

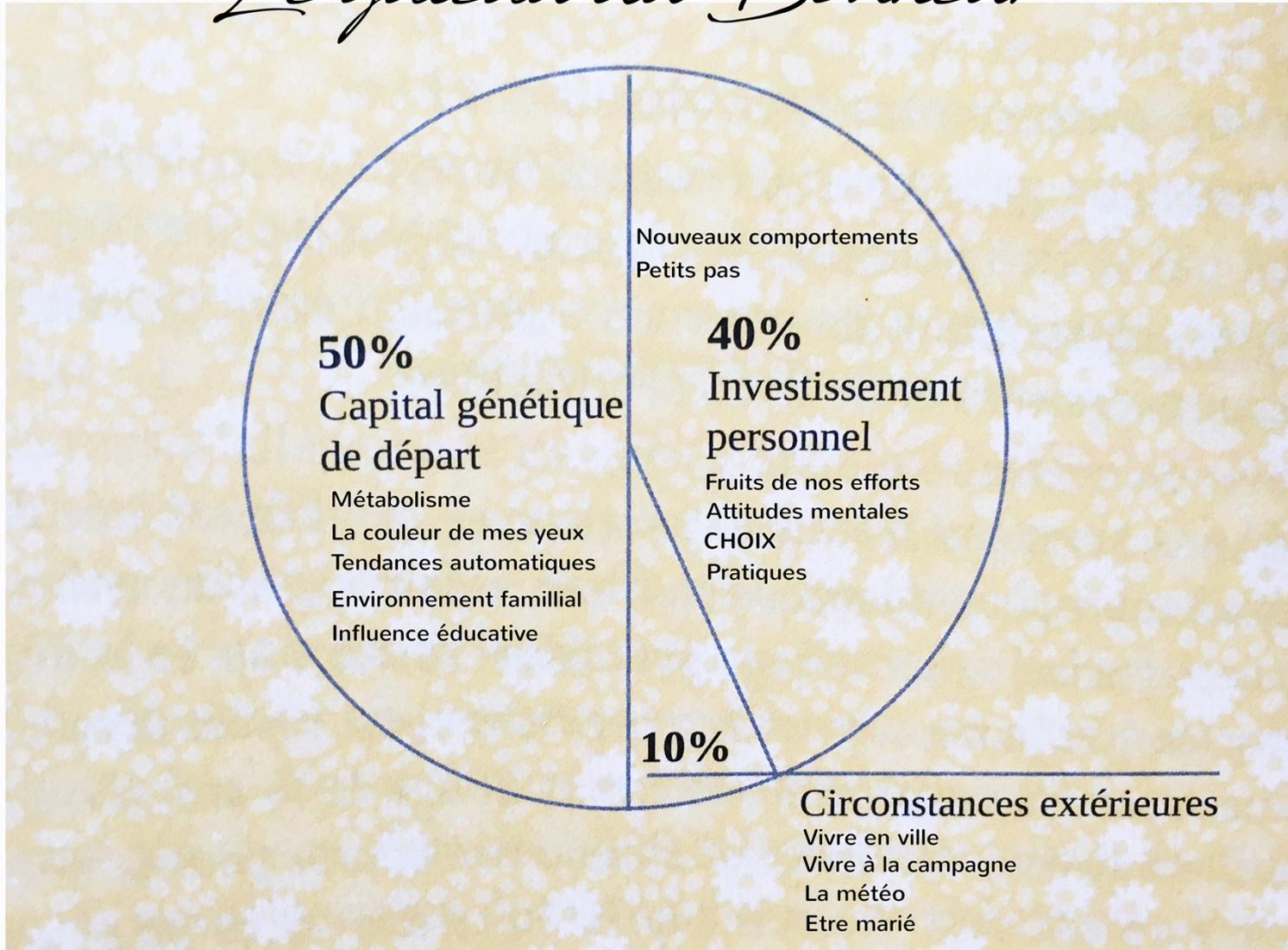


Florence Servan-Schreiber



Christophe A. Espace des Possibles  
Charlotte Grolot - Coaching Psychologie Positive  
www.espacedespossibles.com

# Le gâteau du Bonheur



Qu'est ce qui détermine notre bonheur?



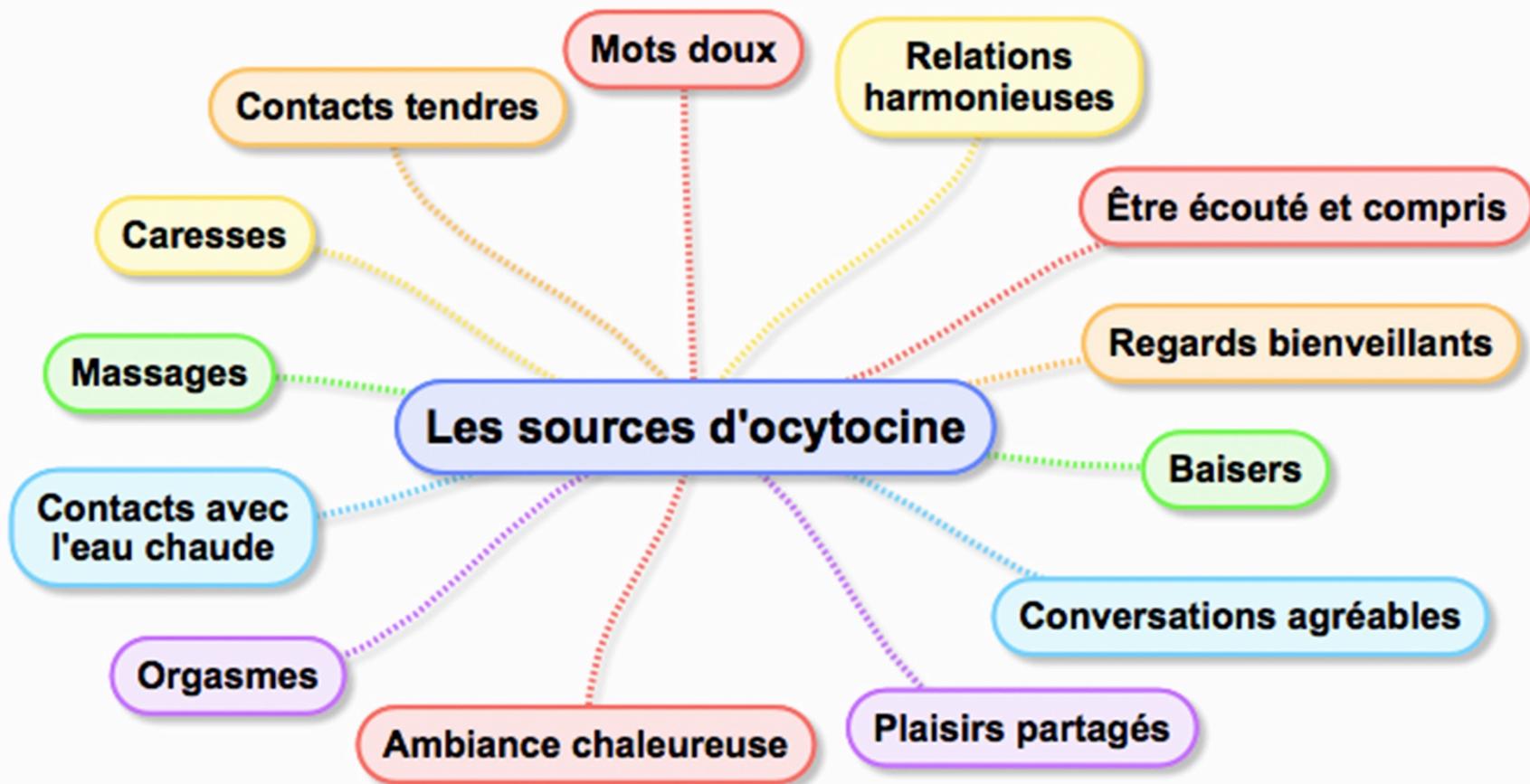
# *Les émotions positives*



# Choisis tes PENSEES

Tout comme tu choisis  
Tes vêtements tous les matins.





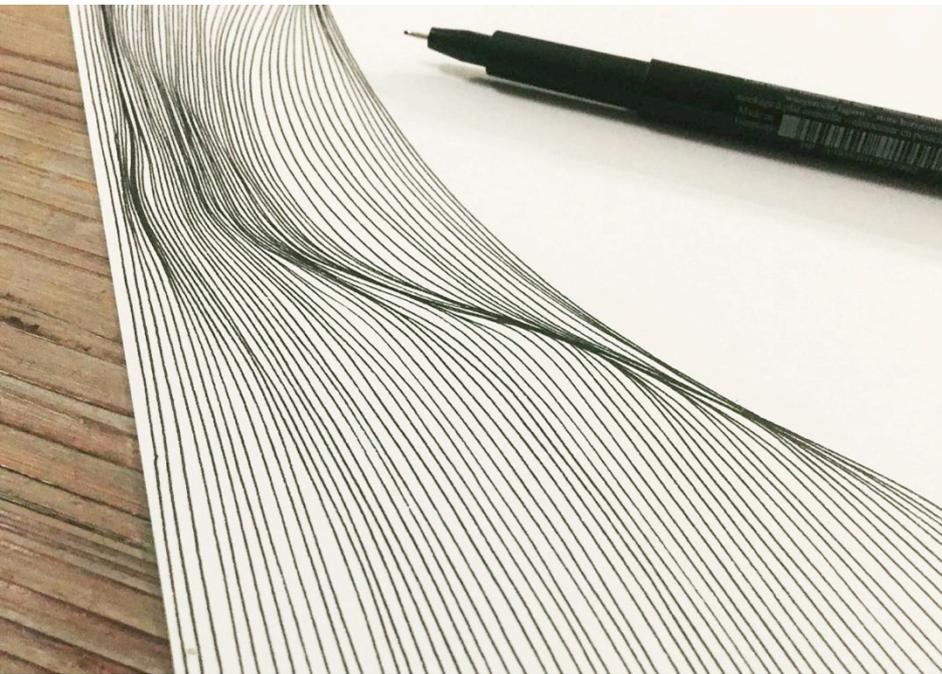
# - PENSEZ POSITIF -

...dites plutôt

La vie est un combat \_\_\_\_\_ La vie est une aventure  
Si seulement \_\_\_\_\_ La prochaine fois  
C'est affreux \_\_\_\_\_ C'est une bonne leçon  
Un échec \_\_\_\_\_ Un essai  
Une erreur \_\_\_\_\_ Une leçon  
Un obstacle \_\_\_\_\_ Un défi  
Une difficulté \_\_\_\_\_ Une opportunité  
Ça métonnerait que ça marche \_\_\_\_ Avec un peu de chance  
J'aimerais ça \_\_\_\_\_ Je veux  
Je suis trop vieux \_\_\_\_\_ J'ai de l'expérience  
Je vais encore échouer \_ Je me donne une autre chance  
Je suis incapable de faire ça \_\_\_\_ Comment puis-je réussir?  
Je vais essayer \_\_\_\_\_ Je vais réussir  
C'est trop difficile \_\_\_\_\_ C'est formateur  
Il n'y a pas de problèmes \_\_\_\_\_ C'est parti !  
C'est stressant \_\_\_\_\_ C'est stimulant  
C'est pas mal \_\_\_\_\_ C'est bien



# L'engagement



# Le Flow

OBJECTIF CLAIR ET CHOISI  
RÉALISABLE ET CONSTITUE UN DÉFI  
CONCENTRATION INTENSE  
FEED-BACK IMMÉDIAT  
ABSORBÉ DANS L'ACTIVITÉ  
PERCEPTION DU TEMPS EST MODIFIÉE  
SENTIMENT DE JOIE, DE BIEN-ÊTRE  
ET DE PLÉNITUDE

# DEMAIN

UN FILM DE  
CYRIL DION ET MÉLANIE LAURENT





colibris



**ZÉRO DÉCHET**  
**CHOLET**



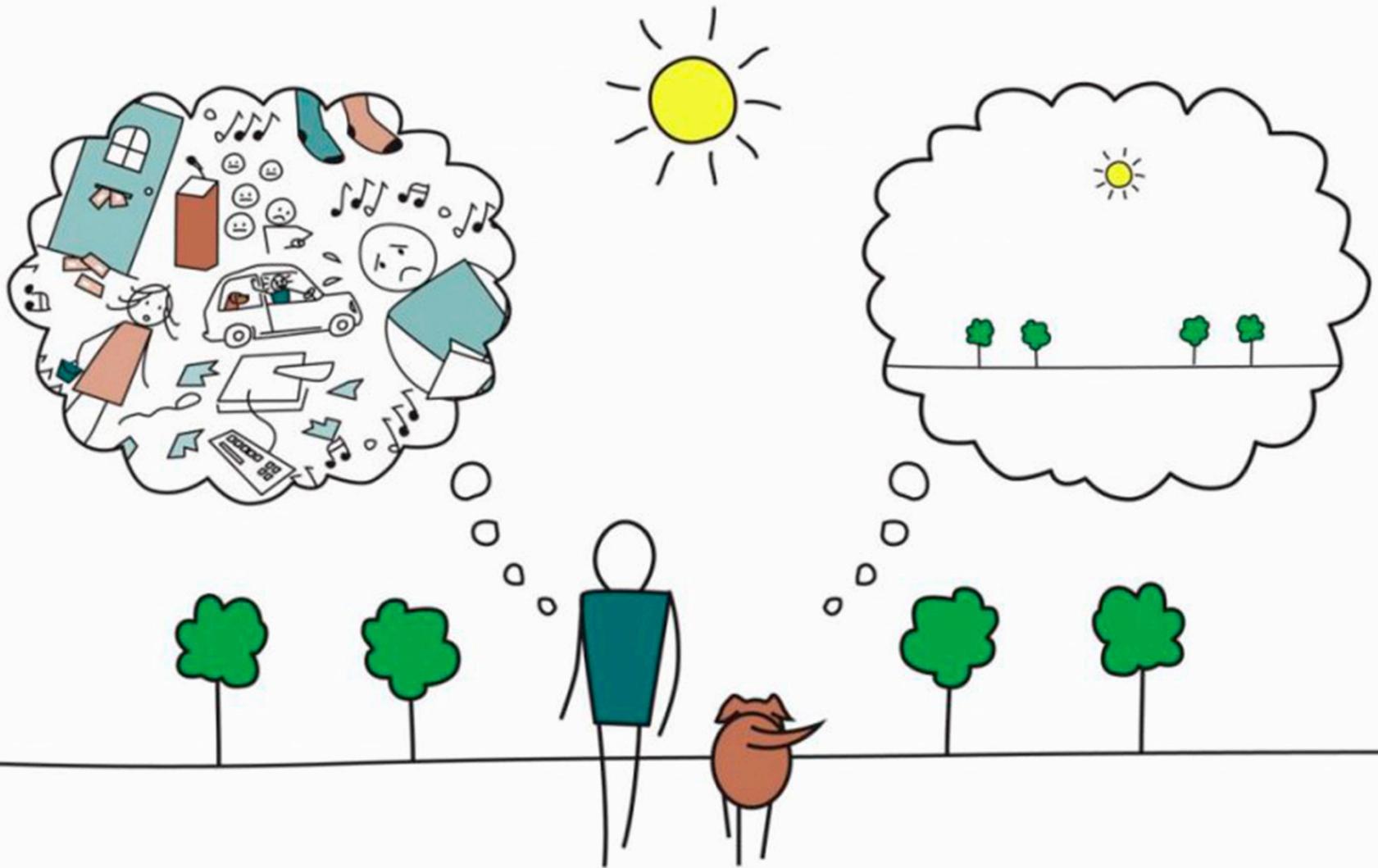
# *Sens et but de la vie*

# Les 24 FORCES

Bravoure    Curiosité    **Equité**    Créativité  
Amour    **Humour**    Persévérance  
Maîtrise de soi    Pardon    **Générosité**  
Humilité    Citoyenneté    Gratitude  
Optimisme    Désir d'apprendre  
Discrétion    **Authenticité**

Spiritualité    Sagesse    Intelligence Sociale  
Ouverture d'esprit    Leadership  
**Appréciation de la beauté**    Enthousiasme





Mind Full, or Mindful?





# Accomplissement



A 719

ROUTINE

N° 14

PASSION

FANTAISIE  
CRÉATION

# Objectif Smart

Garder le CAP !

**S** comme SPÉCIFIQUE : Le plus précis possible.

**M** comme MESURABLE : Pouvoir vérifier si le résultat est atteint et se fixer un objectif mesurable.

**A** comme ACCESSIBLE : Pas à Pas et une question de bon sens.

**R** comme RÉALISTE : Prendre le temps et persévérer pour garder la motivation.

**T** comme TEMPS : Se fixer des dates. En fixant un cadre temporel, vous entretenez des rendez-vous avec des progrès visibles.

LE POURQUOI? En rapport avec ses valeurs, ses besoins, ses convictions personnelles...

PENSEZ-Y ! UN OBJECTIF ÉVASIF EST UN OBJECTIF QUI S'ÉVADE!



STEVEN SPIELBERG  
Présente

# L'AVENTURE INTERIEURE

Un film de  
JOE DANTE





# *Les relations humaines*

# Mettre ses oreilles de Girafe

Comment ça va pour de VRAI?





# O Girafe OSBD

Observation : « quand je vois/entend... »

Sentiment : « Je me sens... »

Besoin :

« Parce que...j'ai à coeur, C'est important pour moi... »

Demande :

De connexion/Reformulation/Action

# Girafe de Rue



yo !

# Les 4 étapes de l'apprentissage



1

*Inconsciemment*  
**Incompétent**

2

*Consciemment*  
**Incompétent**

3

*Consciemment*  
**Compétent**

4

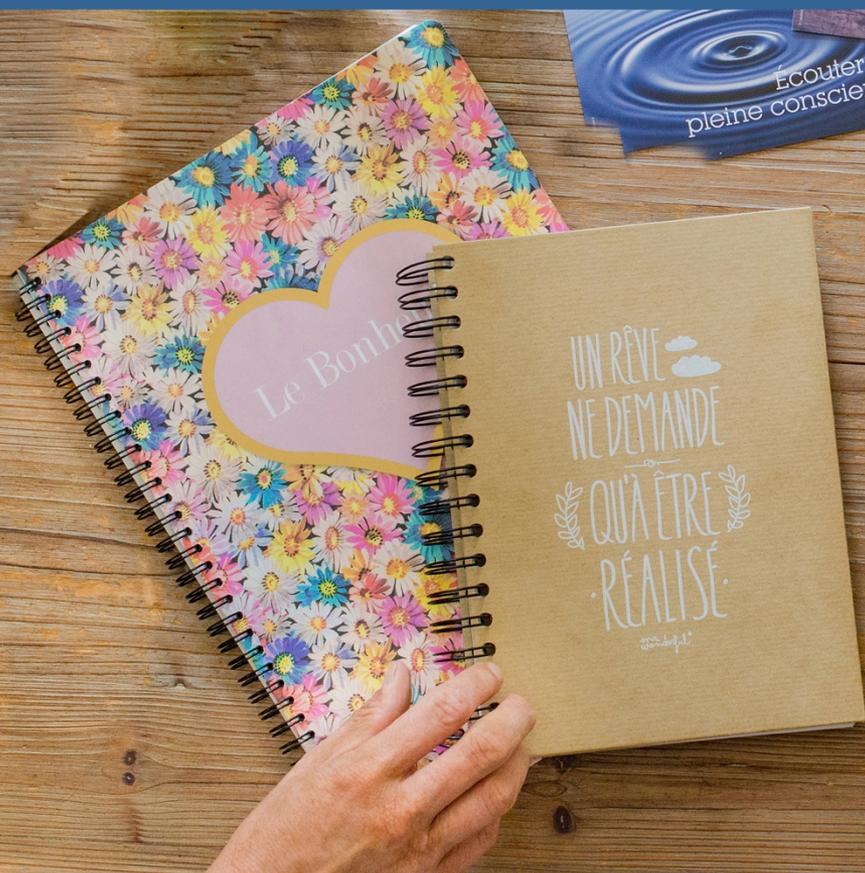
*Inconsciemment*  
**Compétent**



# Ateliers

En Groupe

avec des applications en Psychologie Positive et Communication Non Violente



## ATELIERS 2020

Sur 2 journées de 9h30 à 17h30

TOTAL 14h de formation

**160€** au lieu de 180€

OFFRE Limitée jusqu'au  
10 novembre

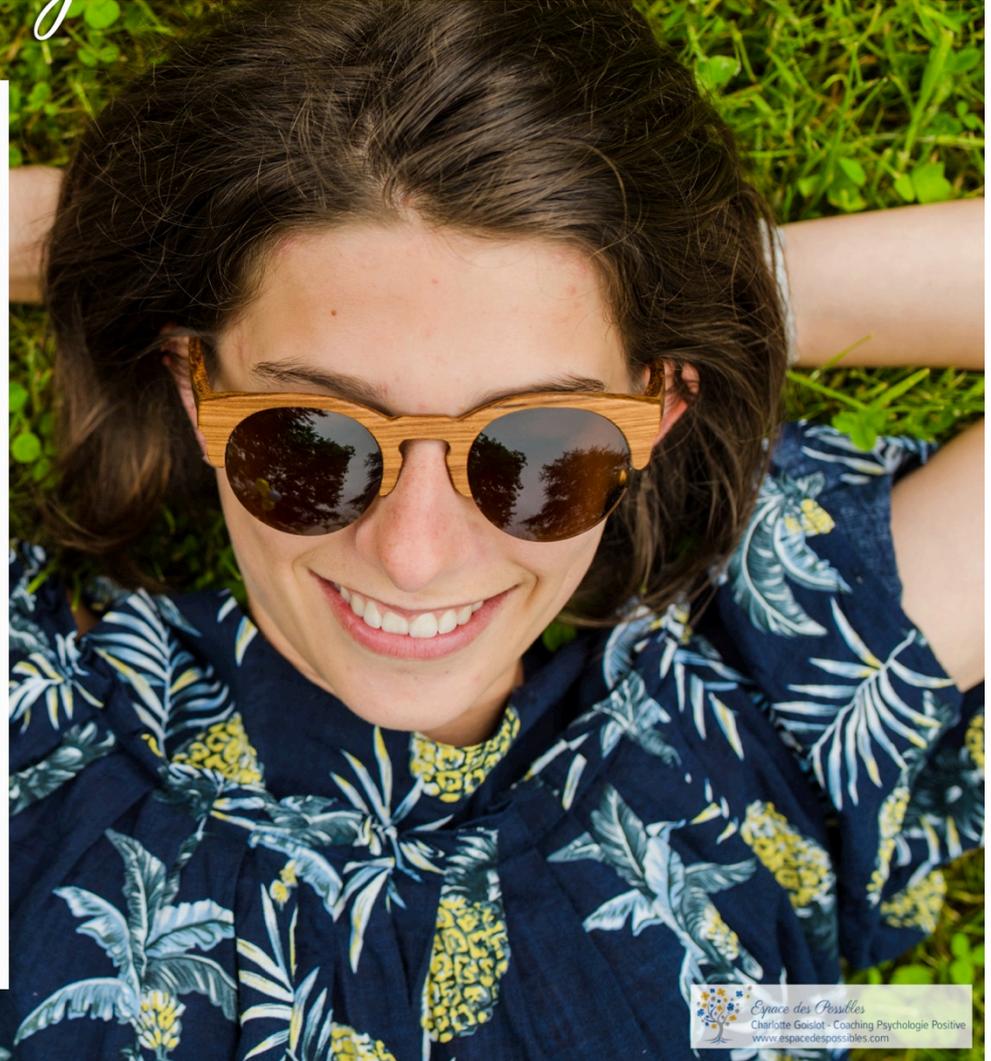
INSCRIPTION EN LIGNE

Code : CONF2510

# Le Cycle Soi

## AU PROGRAMME

- 🌸 Révéler vos supers pouvoirs
- 🌸 Faire le plein d'émotions positives
- 🌸 Stimuler sa créativité
- 🌸 S'initier à la méditation de pleine conscience
- 🌸 Echanges d'expériences et pratique

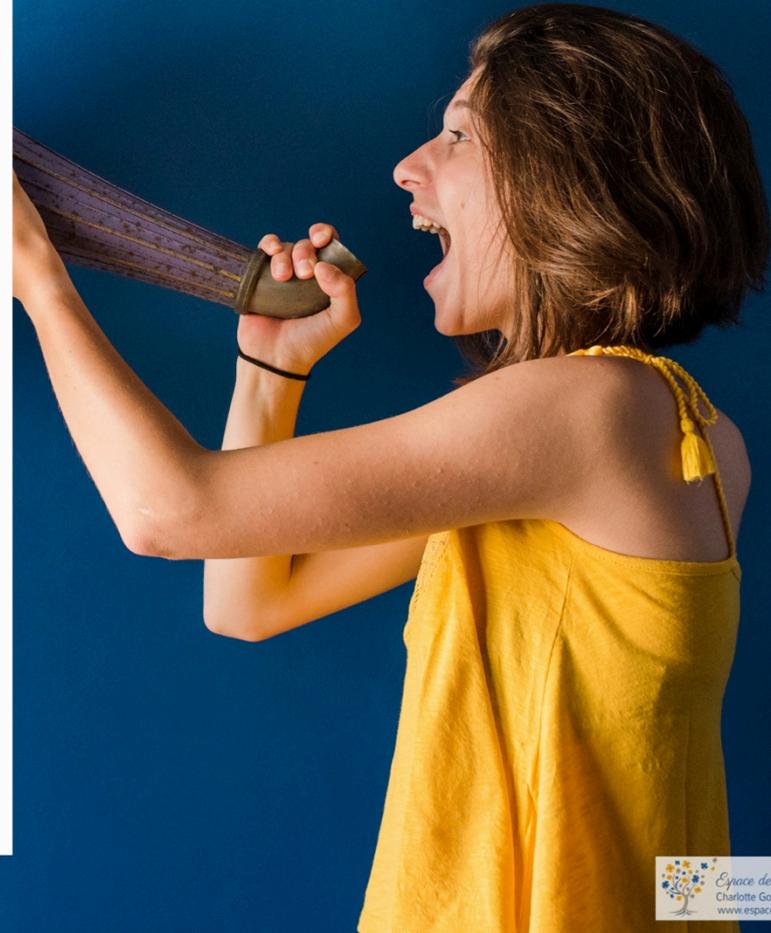


# Le Cycle Com

## AU PROGRAMME

-  Adopter la Communication Positive\*
-  Développer l'écoute empathique
-  4 manières de recevoir un message
-  Cultiver la gratitude
-  Echanges d'expériences et pratique

\*Communication Non Violente selon Marshall Rosenberg



*«La confiance de l'oiseau  
n'est pas dans la branche  
mais dans ses propres ailes.»*

