



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



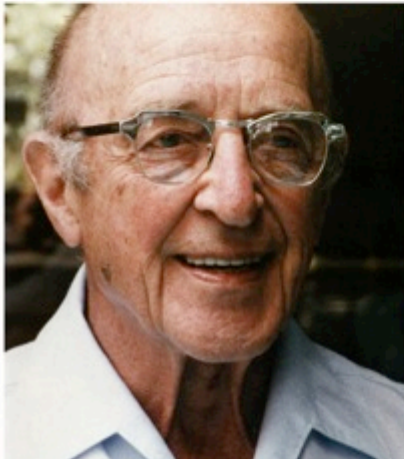
Abraham Maslow



Jacques Lecompte



Jon Kabat-Zinn



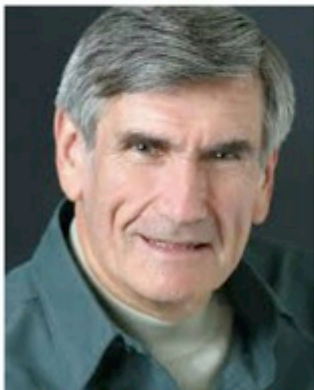
Carl Rogers



Martin Seligman



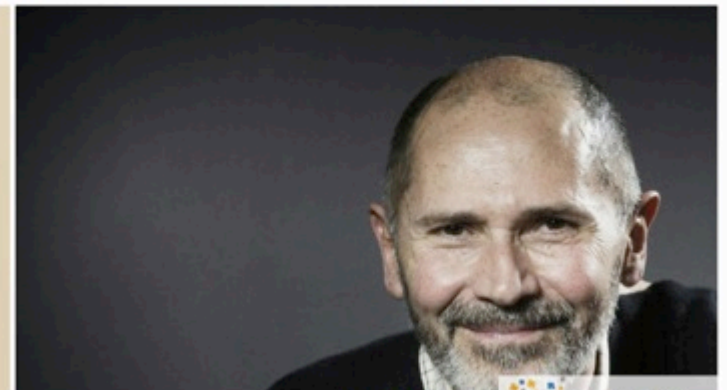
Tal Ben-Shahar



Marshall Rosenberg



Florence Servan-Schreiber



Christophe André
Espace des Possibles
Christophe André - Coaching Psychologie Positive
www.espace-des-possibles.com

Je ne peux pas contrôler

Le passé

Ce que les autres pensent

Ce qui se passe à l'autre bout
du monde

Je peux contrôler

Mes paroles

Mes interprétations

L'importance que je donne aux choses

Où je porte mon attention

Mes réactions face aux émotions

Ce en quoi je crois

Ce que j'écoute

Ce que j'apprends de mes erreurs

Les aides que j'apporte

Ce que je fais

Découvrir et utiliser mes forces

Prendre soin de moi

Mes efforts

**Les jugements
d'autrui**

Le bruit ambiant

Les émotions des autres

Mes goûts

La météo

Les choix des autres

Les accidents



Les émotions positives

Dégoût

Peur

Tristesse

Colère

Joie



Choisis tes PENSEES

*Tout comme tu choisis
Tes vêtements tous les matins.*



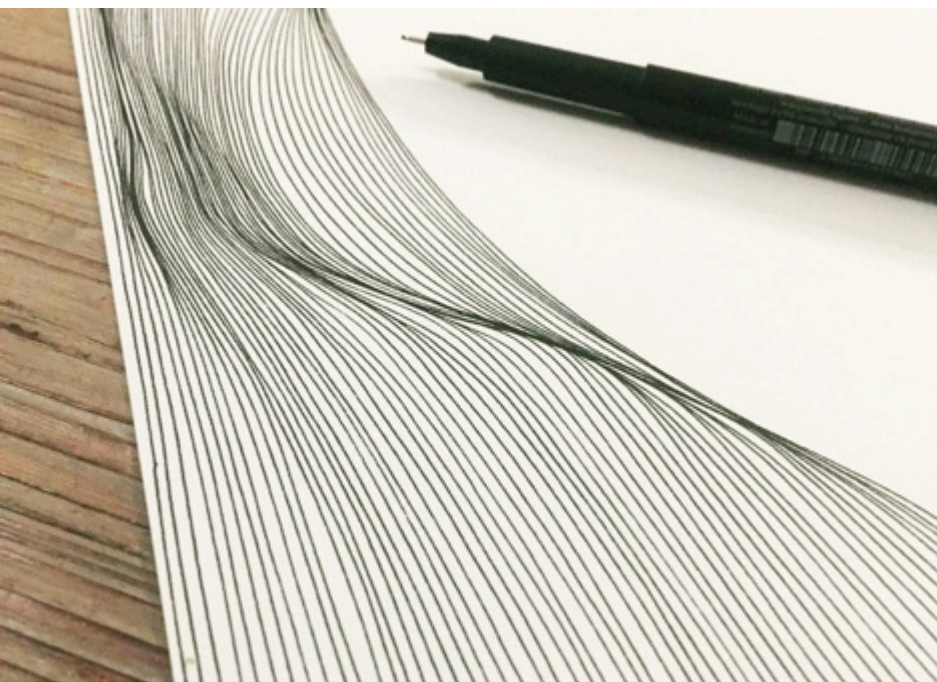
- PENSEZ POSITIF -

...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



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





Accomplissement



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!





Les relations humaines

Mettre ses oreilles de Girafe

Comment ça va pour de VRAI?



Les 5 Piliers de la Psychologie Positive

LES EMOTIONS POSITIVES

Muscler son intelligence émotionnelle

L'ENGAGEMENT

Développer son esprit de coopération

LE SENS ET LE BUT DE LA VIE

Apprendre à se connaître et répondre à ses besoins

LES ACCOMPLISSEMENTS

Réaliser son évolution

LES RELATIONS HUMAINES

Savoir communiquer & faire preuve d'empathie

Prestations



Coaching

« Prenez votre envol »

PSYCHOLOGIE +

ENTRETIEN D'1H



Ateliers

« Adoptons un esprit + »

CYCLE SOI
ET
CYCLE COM

2 JOURNÉES DE 7H
TOTAL 14H



Conférence

« Boostez votre bonheur »

PSYCHOLOGIE +
LA COMMUNICATION
L'ÉCOLOGIE

1H30



Entreprise

« Impulsez du bien-être au travail »

GESTION DU STRESS
ET
COMMUNICATION

2 JOURNÉES DE 7H
TOTAL 14H

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

MARS - AVRIL

**INSCRIPTION
en ligne**

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

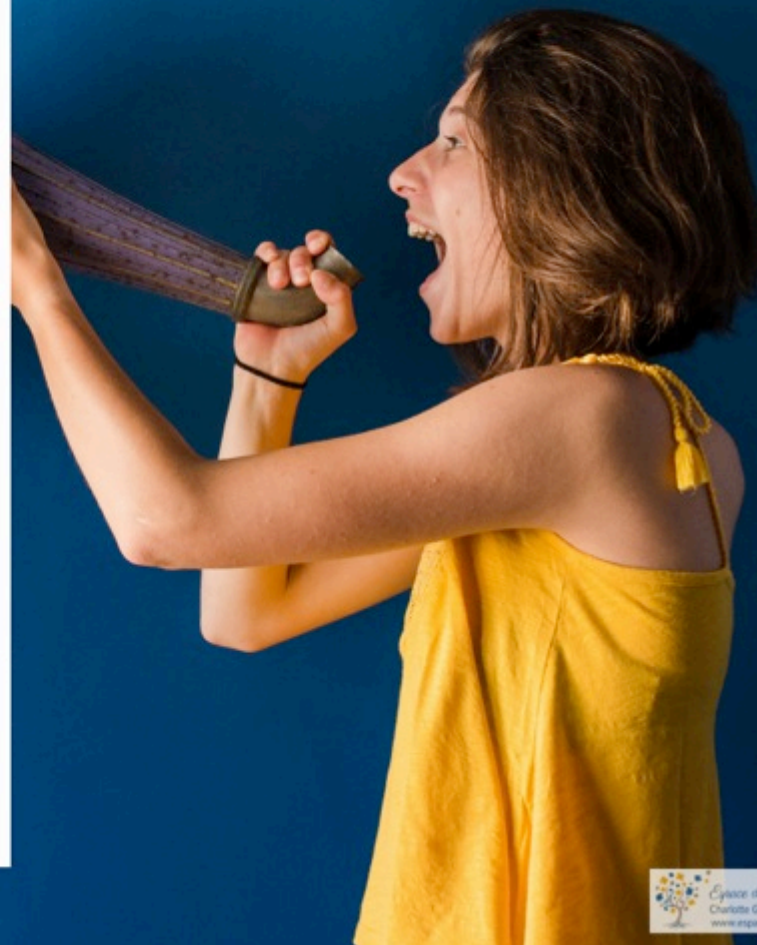


Le Cycle Com

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.»*

