



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

PROGRAMME du 25 au 31 janvier 2020 Inscriptions ouvertes le 17 décembre 2019

Tarifs : 10€ pour les enfants, 15€ pour les ados et étudiants, 25€ pour les adultes
Promotions : réduction de 25€ à partir de 5 ateliers réservés et
réduction de 50€ à partir de 10 ateliers réservés.

LovePositiveGames
régulation-émotionnelles
connaissance-de-soi créativité
Soft-Skills intelligence-émotionnelle
bonheur Happy-Tour recruter coaching
JOIE bienveillance flow communication
neurosciences jeux PERMA flow optimisme
forces outils pédagogie gratitude
yoga-du-rire échanges ikigai autodétermination
empathie école
Protocole-de-Psychothérapie-Positive
émotions-positives
Happy-Quest



Toutes les infos:

www.semainedelapsychologiepositive.com

Contact :

semainedelapsychologiepositive@gmail.com

Contact presse :

presse.semainepp@gmail.com

Suivez-nous:

[instagram.com/semainepp](https://www.instagram.com/semainepp)

[Facebook](#)



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Découvrir le coaching en Psychologie Positive: Séances individuelles et confidentielles de 45 min (payante à 25€) proposées toute la semaine et [sur réservation ici](#), où vous pourrez poser toutes vos questions et échanger pour comprendre les atouts de la Psychologie Positive en coaching. **Pour professionnels et individuels.**

Samedi 25 janvier

8h30	Espace	Ouverture et accueil
10h	Joie	
10h	Salle Flow	Atelier découverte de la méthode et du jeu-outil Joue Ta Vie®
11h30		Fatima Medjoubi-Ter Pour les coachs, thérapeutes, éducateurs, ou managers en recherche d'outils pour optimiser leur pratique et gagner du temps. Découvrez comment en dédramatisant les enjeux, vous pouvez remporter l'adhésion du plus grand nombre, faciliter le changement et le bonheur de façon tangible, offrir à vos clients/collaborateurs des prises de conscience et un passage à l'action plus rapide.
10h	Salle	Accéder à votre leadership naturel par l'écoattitude
11h30	Créativité	Nathalie Pascaud Basé sur les savoirs ancestraux et les dernières recherches scientifiques, cet atelier est un temps d'expérimentation pour allier corps, émotions, pensées, relation aux autres et à notre environnement, le tout sous la coupole de la Psychologie Positive. Un cocktail d'exercices simples et ludiques pour aller bien et reconnecter vos forces vives personnelles et relationnelles.
12h	Salle	Love Positive Games - Vous aimez les escapes games ? Testez le Love Positive games, spécial couple !
13h30	Créativité	Florence Peltier L'histoire : Darkemort a encore frappé ! Il est sur le point d'éliminer l'amour de toute la surface de la Terre. Mais tout peut être encore sauvé aujourd'hui grâce au professeur HappyLife, il est sur le point de trouver l'antidote qui sauvera l'amour. Pour cela, il a besoin de vous !
12h	Salle Flow	Découverte du Yoga du rire
13h30		Florence Goisset Méthode innovante et ludique et positive, basée sur des exercices faciles de respiration et de rire qui apportent joie de vivre, favorisent l'humour et diminuent les effets néfastes du stress. Plus encore, le Yoga du rire ou rire sans raison, permet de rendre plus créatif, d'améliorer les performances et l'efficacité, de renforcer la confiance en soi, de favoriser la cohésion et la coopération.
14h	Salle	Trouver votre voie avec la Psychologie Positive – insertion/reconversion professionnelle
15h30	Créativité	Annabel Bacle Travail de réflexion individuel et collectif sur les croyances limitantes, les aspirations profondes et les rêves, vos expériences marquantes, les forces, talents, compétences, tout cela dans le but d'identifier en vous ce qui vous rend unique et qui conjugue forces, énergie, performance, plaisir et sens pour trouver la voie qui vous inspire le plus. La vie se chargera du reste.



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Samedi 25 janvier - suite

14h 15h30	Salle Flow	Vivre avec autodétermination : La méthode J.O.I.E pour s'épanouir au travail et en privé Hervé Coudière Découvrez et expérimentez l'outil JOIE pour développer votre énergie, votre engagement et votre bien-être. Vous serez invités à expérimenter l'outil JOIE dans le but de libérer votre force intérieure.
16h- 17h30	Salle Flow	Atelier Joue Ta Vie® de parents Fatima Medjoubi-Ter Élever ses enfants du mieux qu'on peut, sans mettre la barre trop haute non plus et sans trop culpabiliser SPÉCIAL PARENTS
16h 17h30	Salle Créativité	Expérimenter le Flow et la Collaboration Optimale Milija Šimleša & Marc Bergere Concentrés, passionnés, enjoués, motivés, maîtres de son action ! On parle bien du flow. Cette intervention vise à expliquer comment retrouver cet état de grâce seul ou en équipe. Décortiquez ce mystérieux état psychologique et entraînez-vous à le favoriser dans votre vie.
18h 19h30	Espace Joie	Apéro PP « Amplifiez vos émotions positives : La clé du bonheur » Hervé Coudière
20h 21h30	Espace Joie	Soirée Positive (places limités)

Dimanche 26 janvier

9h 10h	Espace Joie	Accueil
10h 11h30	Salle Créativité	Expérimenter le Flow et la Collaboration Optimale Milija Šimleša & Marc Bergere Concentrés, passionnés, enjoués, motivés, maîtres de son action ! On parle bien du flow. Cette intervention vise à expliquer comment retrouver cet état de grâce seul ou en équipe. Décortiquez ce mystérieux état psychologique et entraînez-vous à le favoriser dans votre vie.
10h 11h30	Salle Flow	Découverte du Yoga du rire Florence Goisset Méthode innovante et ludique et positive, basée sur des exercices faciles de respiration et de rire qui apportent joie de vivre, favorisent l'humour et diminuent les effets néfastes du stress. Plus encore, le Yoga du rire ou rire sans raison, permet de rendre plus créatif, d'améliorer les performances et l'efficacité, de renforcer la confiance en soi, de favoriser la cohésion et la coopération.
12h 13h30	Salle Créativité	Love Positive Games - Vous aimez les escapes games ? Testez le Love Positive games, spécial couple ! Florence Peltier L'histoire : Darkemort a encore frappé ! Il est sur le point d'éliminer l'amour de toute la surface de la Terre. Mais tout peut être encore sauvé aujourd'hui grâce au professeur Happylife, il est sur le point de trouver l'antidote qui sauvera l'amour. Pour cela, il a besoin de vous !



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Dimanche 26 janvier – suite

12h 13h30	Salle Flow	Les forces des ados SPÉCIAL ADOS Larissa Kalisch Cet atelier permet de découvrir l'importance des forces dans ta vie de tous les jours. Tu pourras identifier tes propres forces et potentiels et suivre un chemin qui t'amène vers le bien-être et l'épanouissement. Ce travail peut clarifier tes choix au lycée ou pour plus tard dans tes études. Cet atelier va te faire du bien et augmenter ta confiance en toi :)
14h 15h30	Salle Créativité	Silence, ça respire! Gaëlle Piton , 1 ^{er} prix aux journées d'innovations positives 2019, sophrologue et instructrice en méditation, propose aux adultes de découvrir des outils simples et efficaces afin d'aborder plus sereinement leur quotidien. Une invitation à se détendre et respirer...dans la joie!
14h 15h30	Salle Flow	Atelier Cartes d'Actions Positives Positran Larissa Kalisch Vous êtes à la recherche d'un outil qui regroupe des actions courtes et variées qui améliorent votre bien-être ? Vous voulez savoir comment devenir plus optimiste, plus sociable ou alors plus zen ? Cet atelier est fait pour vous ! Nous allons explorer diverses interventions en psychologie positive à l'aide des cartes d'actions positives.
16h 17h30	Salle Flow	Préparation au Bac et autres examens: être de son mieux et faire de son mieux grâce à la Psychologie Positive SPÉCIAL ADOS & ÉTUDIANTS Bouchra Martins Apprenez à mettre en place dans votre quotidien 10 minutes par jour pour faire réémerger un souvenir positif, savourez pleinement l'instant présent, utilisez ses forces pour collecter le plein d'émotions positives afin de préparer et programmer le Bac Positif
16h – 17h30	Salle Créativité	Atelier Joue Ta Vie® de génie (pour les zèbres et hypersensibles) Fatima Medjoubi-Ter Trouver un bon équilibre de vie même quand on est surdoué ! DÈS 10 ANS & ADULTES
18h 19h30	Salle Créativité	Accompagnants, boostez l'autodétermination de vos clients Hervé Coudière Atelier destiné aux coaches, thérapeutes et tout professionnel réalisant des accompagnements d'autres personnes. Testez un outil pratique issu de la théorie de l'autodétermination.
18h 19h30	Espace Joie	Apéro Cerveau, neurosciences et Psychologie Positive Élisabeth Grimaud L'imagerie cérébrale a fait des progrès considérables ces dernières décennies. Quelles avancées les neurosciences proposent-elles à la psychologie positive ? Motivation, Mindfulness, Bienveillance, Réserve cognitive... Une conférence pour comprendre comment les neurosciences aident à faire évoluer les concepts et créer de nouveaux outils d'accompagnement.
20h – 21h30	Espace Joie	Si notre gouvernement s'intéressait à la propagation du bonheur ? Quel débat cette question entraînerait-elle dans l'hémicycle ? C'est ce que vous propose la Fédération Française de Débat et d'Éloquence (FFDE) avec les étudiants de l'École de Psychologues Praticiens .



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Lundi 27 janvier

8h30 10h	Espace Joie	Petit-déjeuner avec Sylvia Hay sur la présentation du concept gérontologie positive et formation RNCP
10h 11h30	Salle Créativité	Mettre en œuvre un programme de psychologie positive : le programme CARE Jean-Paul Durand Le programme CARE (Shankland, Durand, Paucski, Kotsou, André 2018) se base sur des interventions de psychologie positive validées scientifiquement. Conçu dans l'objectif d'accroître la flexibilité psychologique, d'améliorer le bien-être durable et ainsi de promouvoir la santé mentale chez les individus, il se base entre autres, sur le modèle PERMA (Seligman, 2012).
10h 11h30	Salle Flow	Découvrir l'Appreciative Inquiry et la faire entrer dans sa vie Malika Azaiez Vous connaissez l'Appréciative Inquiry ? C'est une méthode de conduite du changement qui marque une rupture par rapport à nos habitudes : là où nous avons l'habitude d'identifier des dysfonctionnements et de résoudre des problèmes, nous réapprenons avec bonheur à faire reposer le changement sur les réussites, les acquis et les énergies positives ! Venez découvrir et expérimenter cette méthode.
12h 13h30	Espace Créativité	LEGO Serious Play sur les forces de caractère Élisabeth Grimaud Un atelier ludique et ludopédagogique pour découvrir ses ressources psychologiques. A travers la construction d'une situation de la vie courante, nous apprenons à mieux nous connaître. Nous partons à la découverte de nos propres ressources et de celles autres. C'est un moment de partage, une expérience conviviale et humaine.
12h 13h30	Salle Flow	Découverte du Yoga du rire Florence Goisset Méthode innovante et ludique et positive, basée sur des exercices faciles, de respiration et de rire, qui apportent joie de vivre, favorisent l'humour et diminuent les effets néfastes du stress. Plus encore, le Yoga du rire ou rire sans raison, permet de rendre plus créatif, d'améliorer les performances et l'efficacité, de renforcer la confiance en soi, de favoriser la cohésion et la coopération.
14h 15h30	Salle Créativité	Lien entre l'Approche Centrée Solution et la Psychologie Positive Jean-Paul Durand Cette présentation vous propose d'éclairer en quoi consiste le changement de paradigme de l'Approche Centrée Solution, les processus de construction de solution sur lesquels elle s'appuie et ses liens avec la psychologie positive. Une invitation au changement de paradigme notable en se détournant notamment des élaborations causalistes habituellement utilisées.
14h 15h30	Salle Flow	Accéder à votre leadership naturel par l'écoattitude Nathalie Pascaud Basé sur les savoirs ancestraux et les dernières recherches scientifiques, cet atelier est un temps d'expérimentation pour allier corps, émotions, pensées, relation aux autres et à notre environnement, le tout sous la coupole de la Psychologie Positive. Un cocktail d'exercices simples et ludiques pour aller bien et reconnecter vos forces vives personnelles et relationnelles.



Lundi 27 janvier - Suite

16h 17h30	Salle Créativité	Découvrez vos compétences relationnelles avec le jeu Soft Skills Sylvie Desqué « Soyez plus créatif! Soyez plus empathique! Soyez plus affirmé! Soyez plus... plus... » Facile à dire, mais comment faire ? Venez révéler vos "Savoir-Agir" ou Compétences psychosociales, lors d'un atelier ludique d'intelligence collective, grâce au Jeu-Outil « Cartes des Soft Skills© ».
16h 17h30	Salle Flow	Happy Quest, la psychologie positive au service de son mieux-être au travail Lewis Gotteland Venez décoder l'essentiel de la psychologie positive et expérimenter des outils concrets favorisant le mieux-être au travail. L'atelier aussi ludique que pédagogique pour passer à l'Action !
18h 19h30	Espace Joie	Apéro - Gérez positivement le stress et les émotions ! Sarah Alart Nous explorerons ensemble le pouvoir des émotions ainsi que les clés de l'équilibre émotionnel, à travers des éclairages scientifiques et des expériences ludiques inspirées de la psychologie positive. Un moment fort, positif et enrichissant, pour apprendre à gérer les émotions négatives et à amplifier les émotions positives au quotidien !
18h 19h30	Salle Créativité	Découvrez votre créativité Sylvie Desqué Comment utiliser vos talents pour un leadership stimulant et innovant ? Sylvie Desqué vous propose de révéler en vous les Forces et Compétences des Leaders Créatifs.
18h 19h30	Salle Flow	Vivre avec autodétermination : La méthode J.O.I.E pour s'épanouir au travail et en privé Hervé Coudière Découvrez et expérimentez l'outil JOIE pour développer votre énergie, votre engagement et votre bien-être. Vous serez invités à expérimenter l'outil JOIE dans le but de libérer votre force intérieure.
20h 21h30	Salle Créativité	Lâcher prise ou agir, comment choisir? Audrey Surpin Vous avez envie de prendre votre vie en main? Comment améliorer votre sentiment de bien-être au quotidien dans la tempête tout comme sous le soleil? Découvrez le cercle dynamique du bonheur, un outil qui permettra à chacun d'être acteur de son épanouissement avec des exercices pratiques basée sur la psychologie positive.



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Mardi 28 janvier

8h30 10h	Espace Joie	Petit déjeuner avec Élisabeth Grimaud sur la Psychologie Positive et neurosciences Un moment sympathique pour comprendre l'essentiel des neurosciences autour d'un petit déjeuner convivial. Ce qu'elles apportent à la psychologie positive, comment utiliser les résultats des travaux avec éthique.
8h30 10h	Salle Créativité	La force des émotions dans le management Biljana Zaric Biljana ZARIC, Directrice du Pôle Développement du Potentiel Humain du cabinet HR consultancy partners, vous propose de découvrir pourquoi il est important pour un manager de prendre en compte les émotions, les siennes et celles de ses collaborateurs.
10h 11h30	Salle Créativité	La Communication Positive© Sylvie Desqué Si vous voulez savoir ce que sont les "Perches relationnelles©" et les "Amortisseurs de la relation©" pour résoudre, en restant bienveillant, les malentendus, oppositions et conflits, en les transformant en relations de coopération gagnant-gagnant, alors cet atelier est fait pour vous !
12h 13h30	Salle Créativité	Le Positive Games - Escape Game sur les relations positives Florence Peltier Le Positive Games est basé sur des énigmes à résoudre, de l'observation, de la logique et d'expériences en live de la psychologie positive.
12h 13h30	Salle Flow	Découverte du Yoga du rire Florence Goisset Méthode innovante et ludique et positive, basée sur des exercices faciles de respiration et de rire qui apportent joie de vivre, favorisent l'humour et diminuent les effets néfastes du stress. Plus encore, le Yoga du rire ou rire sans raison, permet de rendre plus créatif, d'améliorer les performances et l'efficacité, de renforcer la confiance en soi, de favoriser la cohésion et la coopération.
14h 15h30	Salle Flow	Atelier Cartes d'Actions Positives Positran Larissa Kalisch Vous êtes à la recherche d'un outil qui regroupe des actions courtes et variées qui améliorent votre bien-être ? Vous voulez savoir comment devenir plus optimiste, plus sociable ou alors plus zen ? Cet atelier est fait pour vous ! Nous allons explorer diverses interventions en psychologie positive à l'aide des cartes d'actions positives.
16h 17h30	Salle Créativité	Trouver votre voie avec la Psychologie Positive – insertion/reconversion professionnelle Annabel Bacle Travail de réflexion individuel et collectif sur les croyances limitantes, les aspirations profondes et les rêves, vos expériences marquantes, les forces, talents, compétences, tout cela dans le but d'identifier en vous ce qui vous rend unique et qui conjugue forces, énergie, performance, plaisir et sens pour trouver la voie qui vous inspire le plus. La vie se chargera du reste.



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Mardi 28 janvier – Suite

18h 19h30	Salle Flow	Un professeur heureux peut changer une classe. Une classe heureuse peut changer l'école. SPÉCIAL ENSEIGNANTS Bouchra Martins Voici un programme qui permet à tout enseignant de vivre et de savourer au quotidien quelques instants de pleine conscience et de pratiquer des exercices simples de psychologie positive, prouvés scientifiquement par leurs apports de la bienveillance et de la joie de vivre en milieu scolaire. L'enseignant sera guidé dans sa pratique au sein de sa propre vie, mais aussi dans sa classe et auprès de ses élèves et ses collègues.
18h 19h30	Salle Créativité	Recruter en identifiant les Soft Skills des candidats Sylvie Desqué Atelier pour les recruteurs, RH, Formation et pour les personnes en recherche d'emploi. Découvrez la "Mesure des compétences©" le "Modèle des talents©" afin de connaître et d'évaluer les Forces et Soft Skills des candidats. L'outil sert aussi à construire les fiches de poste, les besoins en formation, l'évolution des carrières, les référentiels de compétences.
18h30 20h00	Espace Joie	Apéro Positif avec Ilona Boniwell, Le Professeur Ilona Boniwell est un des experts et professeurs universitaires de Psychologie Positive la plus renommée en Europe. Elle a fondé les premiers Masters en Psychologie Positive en Europe et enseigne à l'École Centrale Paris, à HEC Paris et à Cambridge. Elle donne ses conseils à travers le monde en tant que directrice de sa société Positran. Ilona est aussi chroniqueuse, auteure, chercheuse et conférencière.

Mercredi 29 janvier

8h30 10h	Espace Joie	Petit déjeuner avec Pascale Haag sur le thème des émotions à l'école. SPÉCIAL ENSEIGNANTS Plus particulièrement sur les liens entre la pédagogie et la recherche pour favoriser la réussite des élèves, avec notamment les travaux sur l'enseignement explicite des comportements et le soutien aux comportements positifs (Steve Bissonette). Pascale exposera l'exemple des pratiques qui entrent dans le champ de la psychologie positive dans les Lab Schools européennes et sur le travail effectué en REP sur les émotions dans une école maternelle.
8h30 10h	Salle Créativité	La force des émotions dans le management Biljana Zaric Biljana ZARIC, Directrice du Pôle Développement du Potentiel Humain du cabinet HR consultancy partners, vous propose de découvrir pourquoi il est important pour un manager de prendre en compte les émotions, les siennes et celles de ses collaborateurs.
10h 11h30	Salle Créativité	Hacker son job Marc Bergere Comment peut-on réussir à vivre la joie intense d'être engagé de façon dynamique et performante dans son travail ? Comment s'appuyer sur ses forces et ses motivations intrinsèques, afin d'agir sur son bien-être au travail ? L'objectif de l'atelier est de sensibiliser les participants sur leur capacité à agir sur leur bien-être psychologique au travail.



Mercredi 29 janvier – suite

10h 11h30	Salle Flow	Une université positive est-elle possible ? Vincent Chupin L'éducation positive a le vent en poupe. Propositions à l'école, au collège, dans l'éducation des enfants, outils et propositions sont nombreux. Mais qu'en est-il à l'université ? Est-il possible de penser une université basée sur la psychologie positive ? Quel type d'université positive souhaiterions-nous penser dans ce cas-là ? Nous nous baserons sur des exemples français et internationaux pour lier psychologie positive et milieu universitaire, pour voir comment aujourd'hui les forces, les modèles de l'épanouissement ou les stratégies autour de l'attention et la pleine conscience peuvent permettre à nos étudiants.e.s de réussir.
12h 13h30	Salle Flow	Le Positive Games - Escape Game sur les relations positives Florence Peltier Le Positive Games est basé sur des énigmes à résoudre, de l'observation, de la logique et d'expériences en live de la psychologie positive. Vous allez aider le professeur Happylife à retrouver ses nombreuses recherches scientifiques en résolvant des énigmes.
12h 13h30	Espace Joie	Découverte du Yoga du rire Florence Goisset Méthode innovante et ludique et positive, basée sur des exercices faciles de respiration et de rire qui apportent joie de vivre, favorisent l'humour et diminuent les effets néfastes du stress. Plus encore, le Yoga du rire ou rire sans raison, permet de rendre plus créatif, d'améliorer les performances et l'efficacité, de renforcer la confiance en soi, de favoriser la cohésion et la coopération.
14h 14h45	Salle Flow	Mes super Pouvoirs pour les 4-6 ans SPÉCIAL ENFANTS L'école de l'optimisme Cet atelier a pour objectif d'aider les enfants à prendre confiance en eux. Il leur permet de découvrir qu'ils ont TOUS des "super pouvoirs" en eux et qu'ils peuvent les cultiver et les utiliser au quotidien.
14h45 15h30	Salle Flow	Mes super Pouvoirs pour les 7-10 ans SPÉCIAL ENFANTS L'école de l'optimisme Cet atelier a pour objectif d'aider les enfants à prendre confiance en eux. Il leur permet de découvrir qu'ils ont TOUS des "super pouvoirs" en eux et qu'ils peuvent les cultiver et les utiliser au quotidien.
14h 15h30	Salle Créativité	Développer les compétences sociales et émotionnelles à l'école grâce au modèle PERMA - SPÉCIAL ENSEIGNANTS Laure Reynaud Cet atelier propose d'explorer de manière concrète, ludique et interactive les 5 dimensions du modèle PERMA, pour favoriser bien-être, engagement et réussite de tous : Émotions Positives, Engagement, Relations positives, Meaning (sens) et Accomplissements. L'animation proposera des pistes concrètes et des activités pour développer et intégrer chacune de ces dimensions, dans sa posture et dans sa pratique, pour soi et pour ses élèves.



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Mercredi 29 janvier – suite

16h 17h30	Salle Créativité	Découvrir et utiliser des outils et jeux pédagogiques permettant de développer les compétences sociales et émotionnelles SPÉCIAL ENSEIGNANTS & PARENTS Laure Reynaud Un atelier ludique et interactif pour découvrir en expérimentant les compétences sociales et émotionnelles : empathie, connaissance de soi, créativité, gratitude, régulations émotionnelles, etc. Tous les jeux et outils pédagogiques utilisés sont gratuits et libres d'utilisation.
16h 17h30	Salle Flow	Ateliers sur les forces des ados - SPÉCIAL ADOS Larissa Kalisch Cet atelier permet de découvrir l'importance des forces dans ta vie de tous les jours. Tu pourras identifier tes propres forces et potentiels et suivre un chemin qui t'amène vers le bien-être et l'épanouissement. Ce travail peut clarifier tes choix au lycée ou pour plus tard dans tes études. Cet atelier va te faire du bien et augmenter ta confiance en toi :)
18h 19h30	Espace Joie	Échange sur la réponse à la crise écologique avec Jacques Lecomte L'un des principaux experts francophones de la psychologie positive. Docteur en psychologie, il était chargé de cours à l'Université Nanterre et l'Institut catholique de Paris. Il a dirigé entre 1992 et 1998, la rubrique « Psychologie » au sein du magazine Sciences humaines.
18h 19h30	Salle flow	Outils scientifiques pour rendre la psychologie positive concrète au travail Justine Chabanne La psychologie positive prend place aussi dans le monde du travail. Mais comment l'utiliser concrètement auprès des managers et collaborateurs d'entreprise. Quels outils nous aident à rendre toutes ces recherches tangibles? Découvrez la gamme d'outils scientifiques de Positran l'expert français en psychologie positive.
18h 19h30	Salle créativité	L'estime de soi L'école de l'optimisme Cet atelier a pour objectif de comprendre ce qu'est l'estime de soi et son origine (pensées automatiques, biais de perception)...pour apprendre à s'aimer tel que l'on est.
20h 21h30	Salle créativité	La couleur des émotions L'école de l'optimisme Cet atelier nous guide pour savoir identifier ses émotions et percevoir d'où elles viennent, afin de les gérer au mieux et de diminuer son niveau de stress.
20h 22h	Espace Joie	Mettez du PEPPS dans votre couple SPÉCIAL COUPLE Florence Peltier Donnez du bonheur à votre couple ! En quoi la psychologie positive peut aider les couples à être plus heureux ? À travers réflexions, anecdotes, et jeux, participez à une soirée positive en couple. Revisitez le meilleur de votre passé, prenez le temps de bien vivre le présent et avancez pour créer votre « à venir ». Bref, donnez-vous du bonheur !



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Jeudi 30 janvier

8h30 10h	Salle Flow	La Psychogénéalogie Positive Après avoir redéfini la généalogie et la psychogénéalogie, Cécile Neuville , psychologue experte en psychologie positive vous présentera les spécificités, de la Psychogénéalogie Positive selon Martin Seligman et Tayyab Rashid. Durant cet atelier pratique, vous pourrez personnellement expérimenter quelques exercices de psychogénéalogie positive inspirés directement des recherches en psychologie positive, par rapport à votre propre histoire familiale.
8h30 10h	Salle Créativité	Expérimenter le Flow et la Collaboration Optimale Milija Šimleša & Marc Bergere Concentrés, passionnés, enjoués, motivés, maîtres de son action ! On parle bien du flow. Cette intervention vise à expliquer comment retrouver cet état de grâce seul ou en équipe. Décortiquez ce mystérieux état psychologique et entraînez-vous à le favoriser dans votre vie.
10h 11h30	Salle Créativité	Hacker son job Marc Bergere Comment peut-on réussir à vivre la joie intense d'être engagé de façon dynamique et performante dans son travail ? Comment s'appuyer sur ses forces et ses motivations intrinsèques, afin d'agir sur son bien-être au travail ? L'objectif de l'atelier est de sensibiliser les participants sur leur capacité à agir sur leur bien-être psychologique au travail.
10h 11h30	Salle Flow	Mora mora, heureuse d'être femme - 100% FEMME Florence Peltier Les Malgaches utilisent très souvent une expression "Mora Mora" qui n'a pas tout à fait son équivalent en français. Elle signifierait "prends le temps de vivre". Venez expérimenter la "Mora Mora attitude", en expérimentant des exercices de psychologie positive et de sophrologie. Vous pourrez poser un regard différent sur votre quotidien et devenir actrice de changements positifs. Vous reconnecter à votre corps en en faisant un allié, à votre mental en le déchargeant, à vos émotions en favorisant le positif. Découvrir vos ressources propres à vous-même.
12h 13h30	Salle Flow	Camille Lamouille propose de découvrir des cartes pour identifier et nourrir les facteurs de votre motivation intrinsèque.
12h 13h30	Salle créativité	Le Positive Games - Escape Game sur les relations positives Florence Peltier Le Positive Games est basé sur des énigmes à résoudre, de l'observation, de la logique et d'expériences en live de la psychologie positive. Vous allez aider le professeur HappyLife à retrouver ses nombreuses recherches scientifiques en résolvant des énigmes.
14h 17h00	Salle créativité	Atelier IKIGAI avec Audrey Akoun Ikigai est l'équivalent japonais de la « joie de vivre » et de la « raison d'être ».



Jeudi 30 janvier – suite

14h 15h30	Salle Flow	Dans la peau d'un.e consultant.e nudge : impulser bien-être, engagement et performance en entreprise ! Camille Lamouille Le nudge est une technique d'incitation au changement découlant des sciences comportementales. Approche de Psychologie Positive, le nudge permet d'inciter à l'adoption de comportements désirés dans le domaine du management, de l'écologie, ou encore du marketing. Venez découvrir la puissance du nudge et imaginer des nudges efficaces pour optimiser le bien-être et l'engagement individuel et collectif en entreprise.
16h 17h30	Salle Flow	Happy Quest, la psychologie positive au service de son mieux-être au travail Lewis Gotteland Venez décoder l'essentiel de la psychologie positive et expérimenter des outils concrets favorisant le mieux-être au travail. L'atelier aussi ludique que pédagogique pour passer à l'Action !
18h 19h30	Salle Créativité	Libérez votre créativité ! Marc Bergere Cet atelier a pour objectif de donner des clés pour activer la puissance créative de chacun des participants. Pour cela, l'ensemble des freins à la créativité seront abordés et vous découvrirez des clés pour les dépasser. Vous pourrez stimuler votre imaginaire afin de faire jaillir des idées nouvelles et originales, quel que soit votre domaine d'activité.
18h 19h30	Salle Flow	Atelier Joue Ta Vie® d'entrepreneur Fatima Medjoubi-Ter Changer ses habitudes, jour après jour, pour réaliser ses projets et prospérer.
18h 19h30	Espace Joie	Apéro autour des acteurs du bonheur au travail durable, les Blue Chief Happiness Officer (titre à confirmer) Jennifer Vignaud
20h 21h30	Salle Créative	Intelligence émotionnelle Corinne Souissi Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? En quoi ce concept influence notre capacité à prendre des décisions, à construire des relations harmonieuses, à gérer le stress et à mieux appréhender le changement...peut-on améliorer son intelligence émotionnelle ? Venez participer à l'atelier pour découvrir les réponses et partir avec des outils simples à mettre en application.
20h 21h30	Espace joie	Happy Tour, un-one-woman show SPECTACLE TOUT PUBLIC A PARTIR DE 10ANS Audrey Surpin Forte de son premier succès en 2019, Audrey revient vous présenter un spectacle interactif pour plonger au cœur du bonheur. Être heureux, qu'est-ce que ça signifie ? Y-a-il une définition du bonheur ? Choisit-on d'être heureux ? Le Happy Tour a la volonté de partager avec tous ceux qui le souhaitent les trucs et astuces pour améliorer votre vie au quotidien !



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Vendredi 31 janvier

8h30 10h	Salle Créativité	Groupe de Paroles : La Psychologie Positive au quotidien Animé par Cécile Neuville , psychologue, ce groupe de parole est ouvert à toute personne qui souhaite s'exprimer et discuter avec des personnes passionnées elles aussi par la psychologie positive, pour échanger sur les pratiques personnelles de chacun, sur les questions, les peurs, les doutes, mais aussi les solutions possibles pour intégrer les pratiques de psychologie positive dans leur quotidien et vivre ainsi une vie à la fois plus épanouie, avec plus de sens et impactant positivement sur le monde.
8h30 10h	Salle Flow	Life designing & orientation positive (titre à confirmer) Jennifer Vignaud
10h 11h30	Salle Créativité	Les ateliers JEAB, créer par l'écriture rend heureux Maria Guichon ÉCRIRE, c'est un moment pour soi pour prendre du plaisir à se dire, se découvrir et pourquoi pas passer du rêve à la réalité
10h 11h30	Salle Flow	Atelier Joue Ta Vie® au travail Fatima Medjoubi-Ter Se (re)passionner pour son boulot sans forcément en changer (Ikigai « raison d'être » et jeu de cartes des forces de caractère)
12h 13h30	Salle Flow	Intelligence émotionnelle Corinne Souissi Qu'est-ce que l'intelligence émotionnelle ? En quoi ce concept influence notre capacité à prendre des décisions, à construire des relations harmonieuses, à gérer le stress et à mieux appréhender le changement...peut-on améliorer son intelligence émotionnelle ? Venez participer à l'atelier pour découvrir les réponses et partir avec des outils simples à mettre en application.
12h 13h30	Salle Créativité	Le Positive Games - Escape Game sur les relations positives Florence Peltier Le Positive Games est basé sur des énigmes à résoudre, de l'observation, de la logique et d'expériences en live de la psychologie positive.
14h 15h30	Salle Créativité	Les 14 séances du Protocole de Psychothérapie Positive Cécile Neuville Que vous soyez psychologue ou thérapeute, cet atelier vous fera découvrir (et en tester quelques extraits) les 14 séances du Protocole de Psychothérapie Positive de Martin Séligman et Tayyab Rashid. Atelier théorique et pratique, venez avec de quoi prendre des notes ! Ouvert aussi aux particuliers en quête de solutions inspirées de la psychologie positive pour sortir de la dépression, pour retrouver la joie de vivre ou du sens à la vie.
14h 15h30	Salle Flow	Comment la psychologie positive s'intéresse au pardon et pourquoi. Vincent Chupin Pardonnez, est-ce une action étudiée par la psychologie positive ? Oui ! Pardonnez ce n'est pas simple, mais c'est un voyage important. Celui de se reconnecter au sens de nos actions et reprendre confiance dans notre capacité à agir.



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Vendredi 31 janvier - suite

16h 17h30	Salle Flow	Accéder à votre leadership naturel par l'écoattitude ! Nathalie Pascaud Basé sur les savoirs ancestraux et les dernières recherches scientifiques, cet atelier est un temps d'expérimentation pour allier corps, émotions, pensées, relation aux autres et à notre environnement, le tout sous la coupole de la Psychologie Positive. Un cocktail d'exercices simples et ludiques pour aller bien et reconnecter vos forces vives personnelles et relationnelles.
16h 17h30	Salle Créativité	Se relier à ses ressources avec Mary Poppins Jeanne Siaud-Facchin Un atelier pour se relier à ce qui se cache au fond de nous. Nos ressources, c'est quoi ? Apprendre à les découvrir. Nos ressources comment s'y relier ? Des exercices pratiques pour les retrouver. Nos ressources, pour quoi faire ? Alimenter notre Boite à Soleil au quotidien pour traverser notre vie et nos épreuves sans s'épuiser.
18h		Clôture

Nous remercions les bénévoles pour leur aide précieuse dans l'organisation de cet évènement et nous remercions nos partenaires pour leur soutien

