

PROGRAMME : [INSCRIPTION ICI](#)

Mardi 5 février

- 8h30 - 10h : **Notre cerveau n'utilise-t-il que 10% de ses capacités ? Faut-il lui en demander plus ou lui "foutre la paix" ?**
Elisabeth Grimaud
Lors d'un atelier interactif, je vous propose de tester différentes approches de renforcement des ressources cognitives et en mesurer vous-même l'efficacité. Nous explorerons ensuite les mécanismes neurocognitifs qui les différencie afin de mieux comprendre les bénéfices pour le fonctionnement optimal de chacun.
- 10h30 - 12h : **101 expériences de psychologie positive pour être heureux 7 jours sur 7**
Sarah Alart
Embarquez pour un voyage ludique et participatif au cœur de la psychologie positive ! Vous expérimenterez des pratiques simples et découvrirez des clés concrètes pour rester dans l'instant présent, faire le plein d'émotions positives, muscler votre confiance, sublimer vos relations et révéler le meilleur de vous-même... 7 jours sur 7 !
- 12h30 - 14h : **Positive Games : Vous aimez les escapes games ? Testez le Positive games !**
Vous ne serez pas enfermé dans une pièce, mais vous entrerez dans un autre univers. Pendant 1 heure, laissez-vous transporter dans le monde du positif et aidez le professeur HappyLife à découvrir les clés pour être plus heureux. Votre profil : vous aimez les énigmes, les surprises, la stratégie et la bonne humeur ! Sandwich et salades disponibles sur place.
- 13h30 - 15h : **Psychologie positive et performance : quand le coaching Méthode Target enrichit la psychologie positive**
Marion Laizeau
L'atelier va permettre de comprendre les déterminants de la performance mentale. Des exercices vous permettront de vivre pleinement une expérience de fluidité. Vous pourrez également apprendre des exercices améliorant la concentration afin de mobiliser vos ressources dans l'atteinte de vos objectifs.
- 15h - 16h30 : **Musclez vos forces de caractères !**
Martine Regourd-Laizeau
Le jeu des forces de caractères outil de travail sur les forces, en entreprise, en cabinet, et en coaching. Actuellement utilisé par le comité olympique du Canada, au lycée français de New York, en Belgique et en Suisse, il permet de développer une meilleure connaissance et pratique des forces.
- 16h30 - 18h : **Les méthodes actives de psychologie positive, pour savourer la vie de 7 à 77 ans**
Sylvia Hay
- 18h - 19h30 : **Apéro networking et échange suivi de la diffusion du film "Le Bonheur pour vous c'est quoi?"**

A noter chaque jour : séances de 30 min individuelles et confidentielles où vous pourrez poser toutes vos questions et échanger pour comprendre les atouts de la Psychologie Positive en coaching. [Inscrivez-vous ici.](#)



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Mercredi 6 février

- 8h30 – 10h **Petit dej sur 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 !
- 10h30 - 12h : **Émotions et Mindfulness**
Sylvie Magrangeas
Présenter le cadran des émotions et permettre à chacun d'y situer son état émotionnel du moment. Expérimenter la méditation de pleine présence et être présent à son état émotionnel. Comprendre le lien entre méditation de pleine présence et gestion des émotions
- 12h30 - 14h : **Positive Games : Vous aimez les escapes games ? Testez le Positive games !**
Vous ne serez pas enfermé dans une pièce, mais vous entrerez dans un autre univers. Pendant 1 heure, laissez-vous transporter dans le monde du positif et aidez le professeur HappyLife à découvrir les clés pour être plus heureux. Votre profil : vous aimez les énigmes, les surprises, la stratégie et la bonne humeur ! Sandwich et salades disponibles sur place.
- 14h - 15h30: **Psychologie positive et éducation : quoi ? pourquoi ? comment ? - SPÉCIAL ENSEIGNANTS**
Laure Reynaud
Découvrir le cadre scientifique de l'Éducation Positive et des exemples d'interventions en classe en lien avec les concepts clés de l'éducation positive : forces, gratitude et émotions agréables.
- 16h - 18h30: **Identifier les sources de la confiance en soi pour mieux la développer SPÉCIAL PARENTS & ENSEIGNANTS**
Laure Reynaud
Comprendre les mécanismes de l'auto-efficacité (ou sentiment d'efficacité personnelle) et les sources pour la développer ainsi que développer le sentiment d'efficacité personnelle grâce à des interventions et jeux pédagogiques
- 18h – 20h: **Apéro "Jouons avec les cartes émotions positives"**
Hervé Coudière
Vous jouerez en petits groupes avec les cartes émotions positives selon plusieurs modalités et après une courte présentation. En fin d'atelier, une découverte ludique des émotions dites négatives vous sera proposée pour apprendre à mieux les gérer. Les cartes seront en vente à la boutique.
- 20h - 22h: **Mettez du PEPS dans votre couple SPÉCIAL COUPLE**
Florence Peltier
À travers réflexions, anecdotes et jeux, participez à une soirée positive en couple et découvrez des outils concrets, simples et ludiques pour enrichir votre couple et développer une complicité amoureuse. Le défi de la soirée : faire le plein de positif !

A noter chaque jour : séances de 30 min individuelles et confidentielles où vous pourrez poser toutes vos questions et échanger pour comprendre les atouts de la Psychologie Positive en coaching. [Inscrivez-vous ici.](https://www.semainedelapsychologiepositive.com)



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Jeudi 7 février 2019

- 8h30 – 10h **Petit-déjeuner avec Audrey Akoun**
Thérapeute cognitivo-comportementaliste, psychologue clinicienne du travail et des apprentissages et co-fondatrice de La Fabrique à Bonheurs (formations et ateliers de Psychologie et Pédagogie Positives pour parents). Audrey Akoun monte aussi sur scène au théâtre avec "la Fabrique à Kifs" et bientôt dans "la nuit du Kif" au Grand Rex.
- 10h - 12h: **Motivation, engagement et bien-être au travail « Flow et Forces de caractère »**
Marc Bergere
L'objectif est pour vous de progresser vers la connaissance de soi, faire un pas de plus vers le bien-être au travail, vers la liberté et la responsabilité. Ensemble, nous identifierons vos forces et comment tendre vers une activité riche en situation de "Flow".
- 12h30 - 14h: **Positive Games : Vous aimez les escapes games ? Testez le Positive games !**
Vous ne serez pas enfermé dans une pièce, mais vous entrerez dans un autre univers. Pendant 1 heure, laissez-vous transporter dans le monde du positif et aidez le professeur HappyLife à découvrir les clés pour être plus heureux. Votre profil : vous aimez les énigmes, les surprises, la stratégie et la bonne humeur ! Sandwich et salades disponibles sur place.
- 14h30 - 16h: **Découvrez vos compétences relationnelles**
Sylvie Desqué
"Soyez plus créatif! Soyez plus empathique! Soyez plus affirmé! Soyez plus... plus..." Facile à dire, mais comment faire ? Venez révéler, lors d'un atelier ludique d'intelligence collective, grâce au Jeu « Cartes des Soft Skills© » créé par Sylvie Desqué, vos Savoirs Être et Compétences relationnelles.
- 16h30 - 18h: **Une université positive est-elle possible ? - La psychologie positive peut s'adapter à l'université**
SPECIAL UNIVERSITE
Vincent Chupin
Si les principaux travaux de psychologie positive adaptés à l'éducation se concentrent sur le bien-être de l'enfant, qu'en est-il de celui des étudiants ? Et de l'institution universitaire ? Découvrez des actions menées au niveau national et international adaptées aux universités et liées à la psychologie positive.
- 18h – 19h30 : **Un procès pour la Psychologie Positive - Concours d'éloquence**
La psychologie positive est-elle une « tyrannie du bonheur » ? Un groupe d'étudiants de l'Ecole de Psychologues Praticiens de Paris se propose de juger cette question sous une forme de procès d'éloquence : procureurs, avocats de la défense, chaque camp défendra sa position. Et vous, public, devenez le jury qui tranchera cette question.
- 20h - 21h: **Happy Tour un one women show SPECTACLE**
Audrey Surpin
Être heureux, qu'est-ce que ça signifie ? Y-a-il une définition du bonheur ? Choisit-on d'être heureux ? Basée sur les travaux scientifiques en psychologie positive, je vous propose un spectacle interactif pour plonger au cœur du bonheur. Le Happy Tour à la volonté de partager à tous ceux qui le souhaite les trucs et astuces pour améliorer votre vie au quotidien !

A noter chaque jour : séances de 30 min individuelles et confidentielles où vous pourrez poser toutes vos questions et échanger pour comprendre les atouts de la Psychologie Positive en coaching. [Inscrivez-vous ici.](https://www.semainedelapsychologiepositive.com)



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Vendredi 8 février

- 8h30 – 10h **Petit déjeuner avec Charles Martin-Krumm**
Expert international de la Psychologie Positive, Chercheur et Professeur à l'Ecole de Psychologues Praticiens de Paris. Il travaille notamment sur les compétences au service de la performance sous toutes ses formes : sportives, professionnelles, et personnelles.
- 9h30 - 12h30: **Accompagner les couples à être plus heureux SPECIAL SPY/THERAPEUTES**
Florence Peltier
Chaque couple est riche d'un passé, a un présent à vivre, un avenir à construire et un équilibre à trouver ! À travers des supports pédagogiques, découvrez des outils concrets et des apports de la psychologie positive pour développer une intelligence heureuse de la vie à deux
- 12h30 - 14h: **Positive Games : Vous aimez les escapes games ? Testez le Positive games !**
Vous ne serez pas enfermé dans une pièce, mais vous entrerez dans un autre univers. Pendant 1 heure, laissez-vous transporter dans le monde du positif et aidez le professeur HappyLife à découvrir les clés pour être plus heureux. Votre profil : vous aimez les énigmes, les surprises, la stratégie et la bonne humeur ! Sandwich et salades disponibles sur place.
- 14h30 - 16h: **Comment la psychologie positive renforce l'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.
- 16h30 – 18h **« Quelle est ma raison de me lever le matin ? » Trouvez votre Voie avec la Psychologie Positive**
Annabel Bacle
Vous êtes en reconversion professionnelle ou souhaitant vous orienter ? Et cela se fait dans une direction correspondant à vos forces et aspirations. Découvrez plusieurs méthodes pour cela dont celle de l'ikigai, du Lego Serious Play et des cartes de Forces. Ces cartes seront en vente à la boutique.
- 19h - 20h30: **Les petites bulles d'oxygènes**
Pascal Haag
La Lab School Paris organise des rencontres mensuelles de réflexion et d'échange de pratiques entre acteurs éducatifs sur la thématique du bien-être dans l'éducation. L'intervention ici sera sur la théorie de l'auto-détermination en pratique dans l'éducation, avec les outils que nous utilisons à la Lab School.

A noter chaque jour : séances de 30 min individuelles et confidentielles où vous pourrez poser toutes vos questions et échanger pour comprendre les atouts de la Psychologie Positive en coaching. [Inscrivez-vous ici.](https://www.semainedelapsychologiepositive.com)



SEMAINE DE LA PSYCHOLOGIE POSITIVE

Samedi 9 février

- 10h30 - 12h: **Les ateliers JEAB sur la bienveillance pour les petits SPECIAL POUR LES 3/5 ANS**
Maria Guichon
Dessiner des cartes pour créer un alphabet de la bienveillance sur le thème Nature
- 12h30 - 14h: **Positive Games : Vous aimez les escapes games ? Testez le Positive games !**
Vous ne serez pas enfermé dans une pièce, mais vous entrerez dans un autre univers. Pendant 1 heure, laissez-vous transporter dans le monde du positif et aidez le professeur HappyLife à découvrir les clés pour être plus heureux. Votre profil : vous aimez les énigmes, les surprises, la stratégie et la bonne humeur ! Sandwich et salades disponibles sur place.
- 14h30 - 16h: **S'autodéterminer avec J.O.I.E**
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 pour vous-mêmes dans le but de libérer votre force intérieure.
- 17h - 19h: **Création du Love'Lab à la Française**
Jean-Christophe Barralis, Sarah Coriat et Florence Peltier
Ce Love'Lab que nous allons ensemble construire, veut s'inspirer des travaux de John Gottman, chercheur en psychologie sur la prédiction du divorce et la stabilité conjugale. Venez avec votre curiosité, vos idées et vos envies.

Dimanche 10 février

- 10h30 - 12h: **Découvrir les forces de caractère : de nouvelles ressources pour soi**
Vincent Chupin
Bienvenu dans le monde des forces de caractère : un lieu de ressources à découvrir et à apprendre à utiliser tant pour s'épanouir que pour nous rendre et rendre le monde autour de nous plus performant et en accord avec lui-même. Alternant explications théoriques et découvertes pratiques, nous entrerons dans ce monde nouveau.
- 12h30 - 14h: **Positive Games : Vous aimez les escapes games ? Testez le Positive games !**
Vous ne serez pas enfermé dans une pièce, mais vous entrerez dans un autre univers. Pendant 1 heure, laissez-vous transporter dans le monde du positif et aidez le professeur HappyLife à découvrir les clés pour être plus heureux. Votre profil : vous aimez les énigmes, les surprises, la stratégie et la bonne humeur ! Sandwich et salades disponibles sur place.
- 14h30 - 16h: **Psychologie positive, Le Bac ici et maintenant, avec plaisir**
Bouchra Martins
Inspirez, expirez et de bons souvenirs de réussite, et encore plus d'exercices de psychologie positive pour avoir son BAC.
- 16h30: **Clôture**