



Psychologie positive et développement personnel

Cycle troubles de la personnalité

Rumilly, 3 et 4 septembre 2010

Personnes concernées

Soignants, médecins, psychologues, infirmiers, personnels socio-éducatif travaillant en institution, coaches, médecins du travail

Objectifs

Présenter ce courant nouveau de la psychologie. La psychologie positive est l'étude scientifique de ce qui va bien dans la vie, à chacune de ses étapes. Les domaines abordés sont principalement :

Les expériences positives que chacun peut faire

Les traits positifs de personnalité : les forces du caractère en lien avec les valeurs reconnues dans de multiples culture

L'optimisme comparé au pessimisme

La quête du bonheur

La qualité de vie, le bien être, et les institutions qui en favorisent l'émergence

Le développement personnel et la réalisation de soi

Méthode pédagogique

1. Une présentation théorique qui montre les liens entre la psychologie positive et la thérapie cognitive de la dépression et des troubles de la personnalité.
2. Une présentation psychométrique des principaux instruments : échelle des forces du caractère, échelle d'optimisme et échelle de satisfaction de vivre.
3. Une présentation pratique qui montre comment le coaching de soi peut être mis en place chez les patients ayant un trouble de la personnalité et les personnes en quête de développement personnel.
4. Sont étudiés par jeu de rôle :
 - a. L'évaluation des forces du caractère
 - b. La thérapie du bien être de Ryff et Singer
 - c. La gestion du stress,
 - d. La résolution créative de problème
 - e. Les relations sociales et le leadership positif
 - f. Le développement de la créativité personnelle
 - g. Les relations entre la santé et les techniques de développement de l'optimisme

Format

14 heures de cours réparties en deux journées.

Lectures conseillées

Jean Cottraux : La force avec soi. Pour une psychologie positive, Odile Jacob, Paris, 2007.

Enseignant :



Docteur Jean Cottraux

Psychiatre, HDR (Habilitation à la Direction de Recherche)

Spécialités : la thérapie comportementale et cognitive des troubles de la personnalité et des schémas; pratique de la conceptualisation du cas : les méthodes d'analyse fonctionnelle des problèmes, la formation des superviseurs et des enseignants. Le stress post-traumatique.

La gestion du stress quotidien. La psychologie positive.

Dernières parutions : La répétition des scénarios de vie, Odile Jacob, Paris, 2001; Les thérapies comportementales et cognitives (4^{ème} édition), Masson, Paris 2004; Avec Ivy Marie Blackburn: Psychothérapies cognitives des troubles de la personnalité, Masson, Paris, 2006. La force avec soi. Pour une psychologie positive, Odile Jacob, 2007.

Lieu: 10 avenue Gantin, 74150, Rumilly, France

Pour tous renseignements et inscription:

Secretariat@ifforthecc.org

Tél: 00 33 450661771



Coût:

Inscription individuelle: 320 € pour les deux journées

Institutions, formation continue: 350 €

Atelier sur site, nous contacter :

secretariat@ifforthecc.org