

Psychologie Positive

But : Accompagner grâce à la Psychologie Positive

2 jours, 9h-12h / 13h-17h (14h)

Matinée 1 :

- Découvrir la Psychologie Positive et ses principes fondamentaux
- Les compétences positives

Aprem 1 :

- Faire élaborer une demande en psychologie positive
- Faire passer le bilan des forces de caractère
- Mise en pratique

Matinée 2 :

- Travail sur la posture d'accompagnant
- L'acceptation émotionnelle, la défusion cognitive
- Pratique ensemble de Pleine Conscience

Aprem 2 :

- L'approche centrée solutions
- La Mindfulness
- Mise en pratique

Bien dans ta Boîte

Psychologie Positive

427€ - 10 personnes max

Inscriptions via **laura@biendanstaboite.fr**. Une fois ton inscription validée, je t'envoie mon RIB pour le virement ainsi que le lien Zoom pour accéder à nos sessions le jour J.

Bien dans ta Boîte

Bien dans ta Boîte