

---

# **FORMEZ-VOUS AUX MÉTIERS DU BIEN-ÊTRE**

## **FORMATION CERTIFIANTE PSYCHOLOGIE POSITIVE**

**centre  
formations  
bien-être**

Retrouvez toutes nos formations sur notre site  
<http://www.centre-formations-bien-etre.fr/Accueil/>  
<https://www.yoga-meditation-qigong.fr/>

---

## Table des matières

1	Qu'est-ce que la PSYCHOLOGIE POSITIVE ? .....	3
2	Une formation accessible à tous ! .....	4
3	Le déroulement de la formation PSYCHOLOGIE POSITIVE. ....	5
4	Le Programme de la formation PSYCHOLOGIE POSITIVE.....	6
4.1	Module 1. Introduction à la psychologie positive. ....	6
4.2	Module 2. Déterminer les forces de caractère et les mettre à profit.....	6
4.3	Module 3. Le bonheur et le bien-être. Mettre du positif dans son quotidien.....	7
4.4	Module 4. Sens de la vie et accomplissement. Se fixer des objectifs et les réaliser. ....	7
4.5	Module 5. Les émotions positives. ....	8
4.6	Module 6. Travail sur l'estime et la confiance en soi.....	8
4.7	Module 7. Optimisme et motivation.....	9
4.8	Module 8. Instant présent et pleine conscience. ....	9
4.9	Module 9. Communication, gratitude et relations sociales. ....	10
4.10	Module 10. Bilan de fin de séance et conseils pratiques de coaching.	10

---

## 1 Qu'est-ce que la PSYCHOLOGIE POSITIVE ?



La **psychologie positive** est une discipline de la psychologie fondée officiellement en 1998 lors du congrès annuel de l'[Association américaine de psychologie](#) par son président de l'époque, [Martin E. P. Seligman](#) (cf. son discours publié en 1999 dans le journal de l'APA, *The American Psychologist*). Cependant, la psychologie positive a des racines plus anciennes. La psychologie positive s'intéresse surtout à la [santé](#) et au [bien-être](#), à ce qui rend les humains [résilients](#), [heureux](#), [optimistes](#), plutôt qu'aux sources des [psychopathologies](#). L'hypothèse de la psychologie positive est qu'en étudiant pourquoi et comment certains animaux et certaines personnes surmontent mieux que d'autres les difficultés de la vie, il sera possible de trouver des moyens de développer ces qualités chez tout un chacun. Son objectif est de promouvoir l'épanouissement (en anglais, *flourishing*) et l'accomplissement de soi (en anglais, *fulfillment*), au niveau individuel, groupal et social. La psychologie positive « étudie ce qui donne un sens à la vie », selon son fondateur, Martin E. P. Seligman. C'est l'étude des forces, du fonctionnement optimal et des déterminants du bien-être. Ce domaine de la psychologie s'inscrit ainsi dans la tradition de la [psychologie expérimentale](#) dont elle utilise les méthodes, basées sur la validation d'hypothèses, et elle se rapproche dans ses concepts de la [psychologie humaniste](#) (dont elle diffère surtout par ses méthodes). Ses concepts et méthodes peuvent aussi emprunter à d'autres disciplines de la [psychologie](#), des [neurosciences](#) et des [sciences humaines](#). La psychologie positive a rapidement connu un franc succès auprès du grand public. Elle offre de nombreuses pistes de développement de soi sur des thèmes universels (joie de vivre, succès, etc.).

**Accédez directement à la formation en ligne « Formation Certifiante en « PSYCHOLOGIE POSITIVE », cliquez SUR LE LIEN CI-DESSOUS : [Formation Certifiante en PSYCHOLOGIE POSITIVE](#)**

## **2 Une formation accessible à tous !**

Conçue par des formateurs et des praticiens en **PSYCHOLOGIE POSITIVE** qui ont souhaité partager et transmettre leurs savoirs avec le plus grand nombre, la formation est accréditée et reconnue par l'**I.I.C.T. (International Institute for Complementary Therapists)** et l'**I.P.H.M. (International Practitioners of Holistic Medicine)**.

<b>I.I.C.T.</b>	<b>I.P.H.M.</b>
 <b>International Institute for Complementary Therapists</b>	 <b>IPHM</b> Holistic Accreditation Board International Practitioners of Holistic Medicine

En outre, les formateurs ont souhaité que les différents cours soient disponibles en **format PDF, téléchargeables**, mais aussi sous forme de **MP3 également téléchargeables**, car nous n'avons pas tous les mêmes techniques d'apprentissage.

Vous étudiez donc à votre **rythme, chez vous** ou en déplacement, en adéquation avec votre **vie familiale et votre carrière**.

**Vous ne prenez aucun risque !**

L'accès à ce savoir qui favorise notre **santé et notre bien-être** doit être le plus large possible, c'est pour cela que nous vous proposons la formation **COACH en PSYCHOLOGIE POSITIVE** au prix exceptionnel **de 87,60 €** au lieu de **595 €** !

Parce que la **santé et le bien-être** ne peuvent être réservés aux plus fortunés d'entre nous.

Alors si vous pensez que vous aussi vous pouvez **changer votre mode de vie**, améliorer votre santé, aider votre entourage à faire de même, n'hésitez pas et profitez dès maintenant des savoirs que vous apportera cette formation **en PSYCHOLOGIE POSITIVE**.

**Accédez directement à la formation en ligne « Formation Certifiante en « PSYCHOLOGIE POSITIVE », cliquez SUR LE LIEN CI-DESSOUS : [Formation Certifiante en PSYCHOLOGIE POSITIVE](#)**

### **3 Le déroulement de la formation PSYCHOLOGIE POSITIVE.**

Au cours des **10 modules très pédagogiques**, accompagnés d'exercices corrigés, vous allez découvrir et apprendre tout un ensemble de notions indispensables à la pratique de **COACH EN PSYCHOLOGIE POSITIVE**. À la fin, vous aurez à passer un examen final, avec possibilité de le repasser en cas d'échec.

Un **certificat de réussite** imprimable vous sera bien sûr délivré en fin de parcours.



Au terme de votre parcours, vous aurez acquis un ensemble de connaissances et de savoir-faire qui vous permettront d'appliquer vous-même ces principes au quotidien, mais aussi de **vous installer en tant que Coach en PSYCHOLOGIE POSITIVE** afin d'accompagner et d'aider les autres.

#### **Pas besoin de pré-requis !**

Rassurez-vous, **il n'est pas nécessaire** d'avoir un diplôme en médecine ou dans un autre domaine pour pouvoir suivre le programme.

Non, car **le métier de Coach en PSYCHOLOGIE POSITIVE est accessible à tous** ceux qui souhaitent acquérir ces connaissances.

**Accédez directement à la formation en ligne « Formation Certifiante en « PSYCHOLOGIE POSITIVE », cliquez SUR LE LIEN CI-DESSOUS :**  
**Formation Certifiante en PSYCHOLOGIE POSITIVE**

---

## **4 Le Programme de la formation PSYCHOLOGIE POSITIVE.**

### **4.1 Module 1. Introduction à la psychologie positive.**

#### **Séance 1. Bilan et sensibilisation.**

Ce premier module, assez théorique, vise à transmettre les fondements de la psychologie positive. Il vous permettra également de dresser le profil de votre client. C'est l'occasion de lui expliquer que la psychologie positive est une science, basée sur des études réalisées au cours des 20 dernières années.

Dans ce premier module, vous découvrirez :

- Les bases de la psychologie positive, ce qu'elle est et ce qu'elle n'est pas.
- Les différents aspects de la vie qui influencent le bonheur, le bien-être et l'épanouissement.
- Les trois types d'expériences (la vie agréable, la vie engagée, la vie pleine de sens).
- L'importance d'établir un cahier du bonheur et des petits plaisirs.
- Des outils et exercices qui permettront à votre client de progresser.
- Vingt citations positives inspirantes.
- Le déroulement complet de la première séance.

### **4.2 Module 2. Déterminer les forces de caractère et les mettre à profit.**

#### **Séance 2.**

Ici, vous découvrirez les 24 forces de caractère mises en avant par Martin Seligman, le père de la psychologie positive.

Vous analyserez ensuite les 5 plus grandes forces de caractère de votre client grâce au Test Via Survey.

Dans ce module, nous aborderons :

- L'utilisation des forces de caractère dans différents domaines de la vie (sagesse et connaissance, courage, humanité, justice, tempérance, transcendance).
- Une liste d'actions et de situations qui aideront votre client à exprimer ses atouts.
- L'exercice « la roue des forces » qui permet de faire le point et de révéler des forces peu utilisées.
- Un plan d'action d'un mois pour valoriser les forces principales de votre client.
- Le déroulement de la deuxième séance.

**Accédez directement à la formation en ligne « Formation Certifiante en « PSYCHOLOGIE POSITIVE », cliquez SUR LE LIEN CI-DESSOUS : [Formation Certifiante en PSYCHOLOGIE POSITIVE](#)**

---

#### **4.3 Module 3. Le bonheur et le bien-être. Mettre du positif dans son quotidien.**

##### **Séance 3.**

Ce module abordera la part génétique du bonheur, ainsi que les trois conceptions du bonheur en psychologie : la conception hédonique du bonheur, la conception eudémonique du bonheur et le PERMA model.

Dans ce module vous découvrirez :

- Les cinq facteurs influençant le bien-être (les émotions positives, l'engagement, les relations humaines positives, les sens de la vie, les accomplissements).
- La distinction entre bonheur et bien-être.
- L'utilisation des échelles d'évaluation.
- L'analyse des échelles d'évaluations pour définir les domaines de vie correspondant au profil de votre client.
- Trois outils pour réaliser le bilan « bonheur et bien-être » de votre client : l'échelle de l'épanouissement, l'échelle du bonheur, la roue de la vie.
- L'organisation de la séance 3.

#### **4.4 Module 4. Sens de la vie et accomplissement. Se fixer des objectifs et les réaliser.**

##### **Séance 4.**

Après avoir évalué le bonheur et le bien-être de votre client et ciblé les domaines importants de sa vie, nous allons nous intéresser à deux nouveaux piliers ayant un impact sur son bien-être : le sens de la vie et l'accomplissement.

À la fin de ce module, vous serez en mesure de :

- Définir les notions de valeurs, de perception et de sens de la vie.
- Différencier les objectifs de performance et les objectifs d'apprentissage.
- Les cibler en fonction des convictions personnelles de chaque personne.
- Comprendre l'importance de se fixer des objectifs et d'avoir des projets.
- Établir une hiérarchie des objectifs.
- Mettre en place la quatrième séance du début à la fin.

**Accédez directement à la formation en ligne « Formation Certifiante en « PSYCHOLOGIE POSITIVE », cliquez SUR LE LIEN CI-DESSOUS : [Formation Certifiante en PSYCHOLOGIE POSITIVE](#)**

---

## **4.5 Module 5. Les émotions positives.**

### **Séance 5.**

Le module 5 aborde un autre des cinq piliers du bonheur selon Martin Seligman : les émotions positives. Nous y étudierons les dix émotions positives principales (la joie, la gratitude, la sérénité, la curiosité, l'espérance, la fierté, l'amusement, l'inspiration, l'admiration, l'amour).

Dans ce module, vous découvrirez :

- Les fondements de la pensée positive.
- L'impact des émotions positives sur le corps et l'esprit.
- Les cinq activités qui déclenchent les émotions positives (aider, communiquer, jouer, apprendre, bouger).
- Des techniques pour aider votre client à transformer des pensées négatives en pensées positives.
- Des outils pour filtrer l'influence de l'entourage.
- Un exemple de déroulement de la séance 5.

## **4.6 Module 6. Travail sur l'estime et la confiance en soi.**

### **Séance 6.**

Une estime et confiance en soi trop fragiles, risquent de barrer la route aux futurs projets, objectifs et actions de votre client.

Il est donc logique, à ce stade de l'accompagnement d'aborder ces notions.

Dans ce module vous apprenez :

- La différence, ainsi que le lien, entre estime de soi et confiance en soi.
- L'impact de l'estime de soi sur la qualité de la vie.
- Des outils pour identifier les croyances limitantes.
- Des stratégies pour améliorer l'estime et la confiance en soi.
- Des techniques pour dédramatiser l'échec.
- Des études de cas et des exemples concrets.
- L'organisation de la séance 6.

**Accédez directement à la formation en ligne « Formation Certifiante en « PSYCHOLOGIE POSITIVE », cliquez SUR LE LIEN CI-DESSOUS : [Formation Certifiante en PSYCHOLOGIE POSITIVE](#)**

---

## **4.7 Module 7. Optimisme et motivation.**

### **Séance 7.**

Après avoir mis en avant les principales forces de caractères de votre client, fixé des objectifs en adéquation avec ses convictions personnelles, après avoir boosté sa confiance et son estime de soi, le travail sur l'optimisme et la motivation arrive à un stade idéal du programme d'accompagnement.

Dans ce module vous découvrirez :

- La définition de l'optimisme.
- L'intérêt de s'entourer de personnes positives et optimistes.
- L'importance de ne pas parler de ses objectifs au conditionnel.
- Des techniques qui influencent et entretiennent la motivation.
- Des conseils pour décomposer ses objectifs en actions simples et réalisables.
- Des stratégies pour réduire l'impact des pensées négatives.
- Des exercices pour chasser les croyances limitantes et la peur de l'échec.
- Des outils pour reconnaître sa propre responsabilité dans les évènements heureux, une étape cruciale dans la psychologie positive.
- Le déroulement entier de la septième séance.

## **4.8 Module 8. Instant présent et pleine conscience.**

### **Séance 8.**

Dans ce module, vous découvrirez comment aider votre client à vivre dans l'instant présent. Il apprendra à écouter ses pensées, à les analyser, à les trier, à les stopper si nécessaire, et à les transformer par l'action ou la résolution de problèmes.

Ce module abordera :

- La méditation de pleine conscience.
- Le cycle des pensées et des émotions.
- Trois minutes de respiration de pleine conscience, un geste à adopter au quotidien.
- La notion de procrastination et comment y remédier.
- Des outils pour stopper les pensées envahissantes.
- Des exercices pour ne plus être envahi par le trop penser.
- Une technique pour vivre l'état de « flow ».
- La mise en place de la séance 8.

**Accédez directement à la formation en ligne « Formation Certifiante en « PSYCHOLOGIE POSITIVE », cliquez SUR LE LIEN CI-DESSOUS : [Formation Certifiante en PSYCHOLOGIE POSITIVE](#)**

---

## **4.9 Module 9. Communication, gratitude et relations sociales.**

### **Séance 9.**

À ce stade de la formation, vous avez étudié et travaillé les points principaux de la psychologie positive. Grâce à toutes ces connaissances, vous êtes en mesure d'aider un client à faire un travail important sur lui-même. Il est maintenant temps d'aborder avec lui un autre des 5 piliers essentiel du bien-être : les relations humaines.

Dans ce module, vous découvrirez :

- La définition de la gratitude.
- L 'intérêt de rédiger un journal ou une lettre de gratitude.
- Les clés pour une bonne communication avec les autres.
- Des outils pour appliquer la gratitude dans ses relations.
- Des solutions pour gérer les conflits et les désaccords.
- Une technique pour apprendre écouter les autres.
- Le déroulement complet de la neuvième séance.

## **4.10 Module 10. Bilan de fin de séance et conseils pratiques de coaching.**

### **Séance 10.**

Ce dernier module vous livre les clés pour devenir un coach en psychologie positive. Vous obtiendrez de nombreux conseils pratiques sur ce métier et sur les différents domaines de coaching (coaching de vie, coaching dans les entreprises, coaching de groupe).

Dans ce module, vous découvrirez :

- Les atouts du coach en psychologie positive.
- Les outils d'évaluation indispensables à un coach.
- Le rôle précis du coach en psychologie positive.
- Des techniques pour guider votre client dans son développement personnel.
- Des informations pour démarrer et développer votre activité.
- Des exercices pour aider votre client à prendre conscience des progrès accomplis.

Au terme de votre parcours, vous aurez acquis un ensemble de connaissances et de savoir-faire qui vous permettront d'appliquer vous-même ces principes au quotidien, mais aussi de vous installer en tant que **Coach en Psychologie Positive** afin d'accompagner et d'aider les autres.

### **Prêt-e à commencer ?**

**Accédez directement à la formation en ligne « Formation Certifiante en « PSYCHOLOGIE POSITIVE », cliquez SUR LE LIEN CI-DESSOUS : [Formation Certifiante en PSYCHOLOGIE POSITIVE](#)**