

FOCUSPOSITIF.CH

Automnes 2020

Toutes les formations en Psychologie positive

Pour adultes, familles et enseignants



Programme complet au carrefour de la Romandie : St-Légier (Vevey)

COVID-19 - printemps terrible – festival de l'annulation

Soutenez vos PME locales : viendez ! Inscrivons-moi ! N'hésitez pas à partager ce PDF fait
avec de l'amour local sans rejet de CO2

FOCUSPOSITIF.CH

Séminaire de formation

GESTION DE CLASSE

Sortir des systèmes récompenses/punitions

Se servir des apports des neurosciences, psychologies
positive, cognitive et sociale de l'éducation

Créer une ambiance agréable pour apprendre
efficacement



18 août 2020 – St-Légier (Vevey)

Programme

08h30	Accueil et présentation	<i>Discussion</i>
09h00	Analyse de vos systèmes de gestion de classe	<i>Déconstruction</i>
10h00	Les 3 composantes de la gestion de classe et leurs outils	<i>Conférence</i>
12h00	Repas	
15h30	Préparer des changements pour sa classe	<i>Atelier</i>
16h30	Conclusion	<i>Discussion</i>

Contenu

51% des préoccupations des enseignants concernent la gestion de classe. S'ils ont idéalisé la profession lors de leurs études, ils se heurtent très vite à l'indiscipline, l'inattention et les troubles du comportement de leurs élèves. Baignant dans une culture du mérite qui utilise la récompense et la punition pour canaliser et éduquer les élèves, les enseignants reproduisent souvent de vieilles techniques qui ont fait leur preuve... de leur inefficacité.

Inspirée des dernières connaissances scientifiques en psychologies positive, cognitive, sociale et en neuroéducation, cette formation vous transmettra de nouveaux **outils concrets** à utiliser dans vos classes pour augmenter le plaisir d'apprendre, la qualité des apprentissages et retrouver le plaisir d'enseigner.

La journée se terminera à 17h00.

Inscription et organisation

Intervenant : Samuel Collaud, enseignant primaire et formateur d'adultes, DU de psychologie positive à l'Université Grenoble-Alpes, président de l'AREPP, directeur de Focus Positif.

Frais d'inscription : 130.- CHF > certainement remboursée par votre canton
Repas ensemble à la pizzeria du coin à vos frais / 20 personnes max

Lieu : Forum Emmaüs / Route de Fenil 40 / St-Légier
Parking gratuit, accès facile en transports publics

Inscription : www.focuspositif.ch ou info@focuspositif.ch

FOCUSPOSITIF.CH

reconnue par l' **AREPP**
Association Romande
d'Éducation et de Psychologie
Positives

FOCUSPOSITIF.CH

Séminaire et atelier de formation

Organiser une **RÉUNION DE PARENTS POSITIVE**

S'en faire des partenaires constructifs et agréables

Posture & attitudes

Communication écrite

Contenus utiles de la réunion

Une présentation Power Point que vous
pourrez utiliser



19 août 2020 – St-Légier (Vevey)

Programme

08h30	Exemple en situation réelle d'une réunion de parents
10h30	Analyse des pratiques des participants
12h00	Repas
14h00	Trucs et astuces pour votre réunion
14h45	Présentation du modèle PowerPoint qui vous sera transmis
15h00	Avant et après la réunion : une communication positive
16h00	Préparations personnelles avec conseils personnalisés > Fin à 17h00

Contenu

La réunion de parent représente souvent un moment délicat et angoissant pour les enseignants. Mais plus que ça : elle va avoir un impact sur vos élèves. Des parents qui font confiance à l'enseignant de leur enfant et le considèrent comme un professionnel des apprentissages entraîne des élèves coopérants et agréables... qui apprendront mieux. Durant l'année scolaire, pouvoir compter sur leur coopération est souvent utile et surtout très agréable.

Cette formation vous offrira des idées concrètes de contenus à introduire dans votre réunion de parents pour la rendre intéressante et vous offrir du crédit auprès d'eux. Elle abordera des techniques de communication et de posture. Vous recevrez une présentation Power Point que vous pourrez directement utiliser et modifier selon vos envies en vue de votre réunion de parents. Enfin, nous découvrirons également des astuces pour améliorer la communication tout au long de l'année : de la première prise de contact à l'entretien individuel.

Témoignages des participants des sessions 2019 sur www.focuspositif.ch

Inscription et organisation

Intervenant : Samuel Collaud, enseignant primaire et formateur d'adultes, Diplôme Universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble-Alpes, président de l'AREPP, directeur de Focus Positif. Coach ICI.

Frais d'inscription : 130.- CHF – généralement remboursée par les cantons
Repas ensemble à vos frais

Lieu : Forum Emmaüs / Route de Fenil 40 / St-Légier
Parking gratuit, accès facile en transports publics

Inscription : www.focuspositif.ch ou info@focuspositif.ch

FOCUSPOSITIF.CH

reconnue par l'**AREPP**
Association Romande
d'Education et de Psychologie
Positives

FOCUSPOSITIF.CH

0 à 12 ans

ATELIERS ÉDUCATION POSITIVE

6 rencontres pour recevoir les meilleurs outils
scientifiques de la psychologie positive en
éducation



Septembre 2020 à janvier 2021 - St-Légier
(Vevey)

Programme

18h00 – 19h30

1 septembre / 29 septembre / 27 octobre / 24 novembre / 15 décembre / 5 janvier

Contenu

Découvrez la psychologie positive en éducation et ses outils permettant d'être de meilleurs parents tout en nous traitant avec douceur. Vos enfants grandissent et il existe de nombreuses découvertes scientifiques qui nous permettent d'agir plus efficacement avec nos enfants, pour qu'ils se développent mieux, qu'ils soient plus heureux et apprennent plus efficacement.

Thèmes abordés :

- Psychologie positive / éducation positive / parentalité positive... > décortication, définition, démythification
- Construction du cerveau de l'enfant de 0 à 8 ans > qu'est-ce qui est important, qu'est-ce qui ne l'est moins
- Outils pour développer l'optimisme chez l'enfant
- Compétences émotionnelles > l'importance de les développer chez l'enfant... et ses parents
- La maîtrise de soi > le meilleur prédicteur de succès dans la vie > comment la développer chez l'enfant
- Les micro-actes éducatifs du quotidien qui changent la donne sans trop d'effort
- Les compliments qui détruisent l'estime de soi de l'enfant... et comment faire autrement avec les réussites de mes enfants
- Ingrédients essentiels pour des apprentissages optimums
- Les grandes vacances : le moment où les inégalités scolaires augmentent entre les enfants. Comment inverser la tendance ?
- ... et d'autres éléments encore

Inscription et organisation

Intervenant : Samuel Collaud, enseignant & formateur d'adultes, DU de psychologie positive à l'Université Grenoble-Alpes, président de l'AREPP, directeur de Focus Positif.

Frais d'inscription : 260.- CHF

Lieux : Forum Emmaüs / Route de Fenil 40 / St-Légier

Parking gratuit, accès facile en transports publics

Inscription : www.focuspositif.ch

FOCUSPOSITIF.CH

est reconnue par l'

AREPP
Association Romande
d'Education et de Psychologie
Positives

FOCUSPOSITIF.CH

Ateliers-séminaires

COMPAS BIEN-ÊTRE

L'outil scientifique issu de la psychologie positive qui permet d'augmenter le bien-être et de changer... vraiment !



Septembre 2020 à janvier 2021 - St-Légier
(Vevey)

Programme

19h45 – 21h15

1 septembre / 29 septembre / 27 octobre / 24 novembre / 15 décembre / 5 janvier

Contenu

Le Compas Bien-Être, développé par Britton & Shaar, est un outil scientifiquement fondé qui tient compte de nos résistances aux changements. Vous souvenez-vous des résolutions du 1er janvier... abandonnées le 17 du même mois ? Pourquoi ? Parce que notre volonté est faible. Le Compas Bien-être vous permettra d'apporter des changements positifs dans votre vie de manière durable et d'appliquer la psychologie positive dans votre quotidien pour vous et pour vos proches. Il prend en compte votre santé mentale et physique et utilise toute une palette de connaissances scientifiques sur le développement du bonheur.

Durant chaque rencontre, vous serez invités à découvrir de nouvelles directions pour changer. Vous planifierez ces changements en utilisant les outils de psychologie positive qui vous plaisent. Entre chaque module, vous testez tout cela dans votre vie quotidienne jusqu'au prochain module. Des expériences surprenantes vous seront aussi proposées.

Témoignages

Plusieurs mois après le cours sur le « Compas bien-être », je constate que les petites modifications décidées perdurent, et continuent à « faire la différence » dans ma qualité de vie. J'ai mieux compris ce qui permet à un changement de prendre racine dans mon quotidien, et cela est très apaisant et efficace ... Merci ! - Catherine

Ces soirées sur le Compas Bien-Être m'ont permis de valider les choix que j'avais, en partie, déjà faits pour ma vie. Elles m'ont permis de découvrir un réel outil dans la gestion quotidienne de ma vie. Le plus important est que cet outil est un outil validé scientifiquement. Cela m'a donné une base solide qui n'empêche aucunement de s'ouvrir à d'autres dimensions. Je suis entièrement satisfait de ce temps investi. - Pierre

Inscription et organisation

Intervenant : Samuel Collaud, formateur d'adultes & enseignant, DU de psychologie positive à l'Université Grenoble-Alpes, président de l'AREPP, directeur de Focus Positif.

Frais d'inscription : 260.- CHF

Lieux : Forum Emmaüs / Route de Fenil 40 / St-Légier

Parking gratuit, accès facile en transports publics

Inscription : www.focuspositif.ch

FOCUSPOSITIF.CH

Séminaire & atelier

LES ÉMOTIONS

Connaître ce qui se passe dans son cerveau et
développer ses compétences émotionnelles



10 octobre 2020 – St-Légier (Vevey)

Programme

09h00	Première expérience artistique
10h00	Conférence : les émotions, c'est quoi, c'est pourquoi, ça marche comment ?
11h30	Seconde expérience artistique
12h00	Repas
14h00	Séminaire : développer les compétences émotionnelles
15h00	Troisième expérience artistique
16h00	Atelier : apprendre à utiliser la roue des émotions



*Une roue des émotions
comprise dans le prix*

Contenu

Les émotions et le développement des compétences émotionnelles est un champ de recherche important en psychologie positive, la science du fonctionnement optimal de l'être humain et des groupes. Cette journée vous permettra d'en savoir plus sur les émotions, leur nature, leur rôle, leur définition. Ensuite, vous découvrirez les trois étapes qui permettent de développer vos compétences émotionnelles : identifier, comprendre & agir.

L'expérience artistique permettra elle aussi d'identifier, de comprendre et d'agir, au-delà des mots, en laissant la réflexion cognitive au repos afin d'entendre, de laisser s'exprimer et d'accueillir ces émotions enfouies dans le silence.

Fin de la journée : 16h30

Inscription et organisation

Intervenants : Samuel Collaud, enseignant, Diplôme universitaire de psychologie positive à l'Université Grenoble-Alpes, président de l'AREPP, directeur de Focus Positif.

Sophie Parvex, art-thérapeute, diplômée de l'école Artea à Genève / Atelier L'ARTichaut à Monthey

Frais d'inscription : 180.- (avec 1 roue des émotions, adulte ou enfant)

210.- (avec 2 roues des émotions : enfant + adulte)

Lieu : Forum Emmaüs / Route de Fénil 40 / St-Légier

Inscription : www.focuspositif.ch / info@focuspositif.ch

FOCUSPOSITIF.CH

est reconnue par l'

AREPP
Association Romande
d'Education et de Psychologie
Positives

FOCUSPOSITIF.CH

Grande Invitée

Rebecca Shankland

La psychologie positive appliquée à l'école



24 octobre 2020 - St-Légier (Vevey)

Contenu

Cette formation propose une introduction à la psychologie positive et à ses applications en milieu éducatif. Les pratiques les plus efficaces ainsi que les modalités d'intervention utiles seront présentées en proposant des exemples concrets et des mises en situation pendant la formation. Un focus plus spécifique sera apporté sur les interventions s'appuyant sur (1) les forces des individus et des groupes, (2) le développement de l'orientation reconnaissante (gratitude), et (3) les pratiques de gestion de l'attention. Cette journée de découverte sera également consacrée au développement d'une posture professionnelle favorable au développement des compétences psychosociales des élèves et à la mobilisation de leurs ressources. Ainsi, un travail sera proposé autour de la posture professionnelle en lien avec la prise en compte des besoins psychologiques fondamentaux tels que définis par la Théorie de l'Auto-Détermination (Deci & Ryan, 2001) : le sentiment de compétence, d'autonomie et de proximité relationnelle.

Rebecca Shankland

Rebecca Shankland est psychologue, Maître de Conférences à l'Université Grenoble Alpes, responsable du Diplôme Universitaire « Psychologie Positive : Fondements et Applications », et du Diplôme Universitaire « Développer les Compétences Psychosociales ». Elle est chercheure au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social. Elle est également chercheure associée à la Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique de Grenoble Ecole de Management, et membre du GRIPA (Groupement de Recherche et d'Intervention sur la Présence Attentive) à l'Université du Québec à Montréal, Canada. Elle est membre fondateur et Vice-Présidente de l'Association française et francophone de Psychologie Positive. Ses recherches portent sur le développement et les effets de la gratitude et de la pleine conscience dans le champ de l'éducation, des organisations et des psychothérapies. Elle a publié plusieurs ouvrages sur ces thématiques parmi lesquels *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive* paru chez Dunod (2018), *La psychologie positive : 10 fiches pour comprendre* paru chez InPress (2018), *Les pouvoirs de la gratitude* chez Odile Jacob (2016), *La psychologie positive* chez Dunod (2014), et *Manager en pleine conscience* chez Dunod en collaboration avec Lise Peillod-Book (2016).

Inscription et organisation

Frais d'inscription : 160.- CHF repas compris

Il est probable que les enseignants puissent se faire rembourser cette formation.

Lieux : Forum Emmaüs / Route de Fenil 40 / St-Légier

Parking gratuit, accès facile en transports publics

Inscription : www.focuspositif.ch

FOCUSPOSITIF.CH

est reconnue par l'

AREPP
Association Romande
d'Education et de Psychologie
Positives

FOCUSPOSITIF.CH

Grande Invitée

Rebecca Shankland

La psychologie positive appliquée à la parentalité



25 octobre 2020 - St-Légier (Vevey)

Contenu

Être parent, ça **fatigue**... L'augmentation du burnout parental dans de nombreux pays occidentaux a été identifiée récemment par des chercheurs au niveau international. Pour prévenir et remédier à l'épuisement parental, il existe des pratiques de psychologie positive ayant fait la preuve de leur efficacité dans différents contextes. De plus, ces pratiques peuvent également engendrer de **nouvelles dynamiques relationnelles** au sein de la famille et permettre à la fois d'accepter qu'il n'est pas possible d'être un parent parfait, et à la fois de reprendre goût à certains moments de partage avec l'enfant.

Cette formation propose donc une introduction à la psychologie positive et à ses applications auprès des parents et au sein de la famille. Les pratiques les plus efficaces seront présentées en proposant des exemples concrets et des mises en situation pendant la formation. Un focus plus spécifique sera apporté sur les interventions s'appuyant sur (1) les forces des individus et de la famille, (2) le développement de l'orientation reconnaissante (gratitude), et (3) les pratiques de pleine conscience (mindfulness). Cette journée de découverte sera également consacrée à la compréhension des facteurs de prévention de l'épuisement parental tels que la réduction de l'autocritique répétitive négative ou la réduction des ruminations mentales incessantes. Enfin, un temps sera consacré à la question de la **flexibilité mentale** qui contribue à réduire la tendance à sur-réagir dans le cadre d'interactions familiales, et favorise l'aptitude à s'ajuster aux situations complexes rencontrées au quotidien avec l'enfant.

Rebecca Shankland

Rebecca Shankland est psychologue, Maître de Conférences à l'Université Grenoble Alpes, responsable du Diplôme Universitaire « Psychologie Positive : Fondements et Applications », et du Diplôme Universitaire « Développer les Compétences Psychosociales ». Elle est chercheuse au Laboratoire Interuniversitaire de Psychologie : Personnalité, Cognition et Changement Social. Elle est également chercheuse associée à la Chaire Mindfulness, Bien-être au travail et Paix économique de Grenoble Ecole de Management, et membre du GRIPA (Groupement de Recherche et d'Intervention sur la Présence Attentive) à l'Université du Québec à Montréal, Canada. Elle est membre fondateur et Vice-Présidente de l'Association française et francophone de Psychologie Positive. Ses recherches portent sur le développement et les effets de la gratitude et de la pleine conscience dans le champ de l'éducation, des organisations et des psychothérapies. Elle a publié plusieurs ouvrages sur ces thématiques parmi lesquels *Mettre en œuvre un programme de psychologie positive* paru chez Dunod (2018), *La psychologie positive : 10 fiches pour comprendre* paru chez InPress (2018), *Les pouvoirs de la gratitude* chez Odile Jacob (2016), *La psychologie positive* chez Dunod (2014), et *Manager en pleine conscience* chez Dunod en collaboration avec Lise Peillod-Book (2016).

Inscription et organisation

Frais d'inscription : 120.- CHF

Lieux : Forum Emmaüs / Route de Fenil 40 / St-Légier

Parking gratuit, accès facile en transports publics

Inscription : www.focuspositif.ch

FOCUSPOSITIF.CH

est reconnue par l'**AREPP**
Association Romande
d'Éducation et de Psychologie
Positives

FOCUSPOSITIF.CH

Séminaire en montagne de 4 jours (Ascension)

GRAND WEEKEND DE PSYCHOLOGIE POSITIVE

Développe ton bonheur et découvre le fonctionnement étonnant de ton cerveau à l'aide des savoirs et outils scientifiques de la psychologie positive



13-16 mai 2021 (Ascension) - Simplon

Programme

6 Conférences > introduction à la psychologie positive / vivre des expériences optimales / développer l'orientation reconnaissante / augmenter l'intelligence émotionnelle / comprendre le fonctionnement du cerveau / améliorer le fonctionnement du couple

5 Ateliers > développer son optimisme et mieux gérer les situations stressantes / savoir mieux écouter / connaître ses propres valeurs fondamentales et les mobiliser / introduction et essai de méditation de pleine conscience / identifier ses forces de caractère et les mobiliser

Activités > jeux flow et antiflow / promenades en montagne / film & documentaires / lectures personnelles

Comment ça se passe

Durant 4 jours de déconnexion, vos journées sont composées de conférences, ateliers, sorties en plein air & expériences... tout cela dans le cadre strictement scientifique de la psychologie positive.

À l'hospice du Simplon, vous êtes logé-e dans une chambre confortable avec salle de bain. Nous partageons les repas avec le groupe dans une ambiance décontractée et conviviale ; nous faisons attention à ce que vos quatre jours de psychologie positive soient autant instructifs qu'agréables.

Conditions

Grande liberté d'action > vous participez uniquement à ce que vous voulez.

Digital Detox > remise des téléphones portables le jeudi matin à Sam.

1 livre de psychologie positive offert.

Chambre à deux lits simples avec salle de bain.

Inscription et organisation

Intervenants : Samuel Collaud, enseignant, Diplôme Universitaire de Psychologie Positive à l'Université Grenoble-Alpes, président de l'AREPP, directeur de Focus Positif, Master en Sciences et Pratiques de l'Éducation à l'UNIL-HEPL, Coach à l'ICI – Genève.

Frais d'inscription : 690.- CHF (inclus logement, repas, animations... mais pas les apéros 😊)

Lieu : Hospice du Simplon (2000 m) / possibilité de transport depuis Aigle

Inscription : www.focuspositif.ch / info@focuspositif.ch

FOCUS POSITIF.CH

Coaching familial – coaching de couple – coaching individuel

Coaching en psychologie positive



Coaching familial – coaching de couple – coaching individuel

L'unique accompagnement qui combine psychologie positive et coaching

En séance avec vous, nous travaillons simultanément en deux modes :

1. en mode coaching, où je vous aide à réussir par vous-même
2. en mode formation-conseil, où je vous partage des connaissances et outils de psychologie positive

Sujets possibles à développer :

- focaliser l'attention sur les forces de caractère de soi de soi et des autres (Seligman, Lachaux)
- pratiquer une éducation positive fondée sur la recherche scientifique
- adopter les 7 lois des couples heureux (Gottman)
- Contrôler les écrans et comprendre leur influence sur le cerveau (Harlé, Duflo, Desmurget)
- développer la maîtrise de soi (Houdé, Mischel)
- Appliquer les 4 piliers de l'apprentissage (Dehaene)
- Comprendre et parler les langages de l'amour (Chapman)
- Développer l'empathie et la gentillesse (aussi pour soi) (Lecomte, Le Barbenchon)
- Adopter une communication optimale
- remplir nos besoins fondamentaux (Deci & Ryan)
- développer les compétences émotionnelles (Kotsou, Fredrikson)
- utiliser le Compas Bien-Être (Shaar, Britton)
- développer l'optimisme dans la famille et dans le couple (Seligman)
- développer la gratitude dans la famille et dans le couple (Emmons, Shankland)
- adopter une posture systémique
- ...

Inscription et organisation

Intervenant : Samuel Collaud, formateur d'adultes & enseignant, Coach ICI, DU de psychologie positive à l'Université Grenoble-Alpes, président de l'AREPP, directeur de Focus Positif.

Séance : 120.- CHF (entre 45 et 90 minutes)

PREMIÈRE RENCONTRE GRATUITE ET SANS ENGAGEMENT

Lieux : Chablais (supplément frais de transport ailleurs)

Inscription : www.focuspositif.ch

FOCUSPOSITIF.CH

est reconnue par l'**AREPP**
Association Romande
d'Education et de Psychologie
Positives