

Durée : 1 jour (7h)

Objectif de la formation : Renforcer sa posture professionnelle en s'appuyant sur les apports de la psychologie positive pour cultiver ses forces, développer un état d'esprit constructif, accroître son bien-être et son efficacité au travail

Public : Toute personne souhaitant renforcer son équilibre et sa posture grâce à une approche positive et concrète en abordant les événements du quotidien sous un nouveau jour

Prérequis : Formation accessible sans prérequis spécifique

Objectifs pédagogiques

À l'issue de la formation, les participant.e.s seront capables de :

- Décrire les fondements et les bénéfices de la psychologie positive appliquée au contexte professionnel
- Identifier et mobiliser ses forces personnelles au service de sa posture et de sa performance
- Développer son optimisme et sa capacité d'adaptation face aux situations du quotidien
- S'approprier des outils concrets pour renforcer son engagement, son bien-être et donner du sens à ses actions

Programme

- Se situer dans sa posture actuelle grâce à un auto-diagnostic individuel
- Reconnaître ses forces de caractère et apprendre à les activer au quotidien
- Créer une dynamique vertueuse d'émotions positives propices à la créativité, à l'enthousiasme et à l'efficacité
- Renforcer son engagement dans ses missions et activités
- Développer un état d'esprit de croissance pour dépasser les freins et renforcer son optimisme
- Donner du sens à ses actions pour favoriser l'épanouissement et la motivation

Modalités pédagogiques

Apports théoriques interactifs • Exercices de reformulation • Jeux de rôles • Débriefings collectifs et retours individualisés

Modalités d'évaluations

Questionnaires de positionnement • Mises en situations • Tests de connaissances initial et sommatif • Auto-évaluation des compétences en début et fin de formation

Moyens techniques

Document support projeté • Jeux de rôle • Cas pratiques • Brainstorming • Travail en sous-groupe • Fiche Mémo • Conseils personnalisés aux participant.e.s

Animation

La formation est animée par Cécile Caillon, formatrice, coach certifiée et conférencière, ancienne cheffe d'entreprise, spécialisée en communication interpersonnelle, management et développement des soft skills. Elle accompagne individus et équipes vers plus de confiance, d'épanouissement et d'efficacité.

Modalités pratiques

- Formule présentiel ou distanciel en visioconférence
- Personnes en situation de handicap : Cette formation est accessible aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont afin de proposer, si nécessaire, des adaptations. Merci de contacter la référente handicap à l'adresse suivante : Cécile Caillon - cc@happiness-in-progress.fr
- Coûts pédagogiques : nous contacter pour un devis
- Délai d'accès (durée estimée entre la demande et le début de la prestation) : minimum 1 mois
- **Modalités d'accès : pour vous inscrire, merci de nous contacter aux coordonnées ci-dessous :**

Votre contact : Cécile CAILLON • 06 22 06 65 04 • cc@happiness-in-progress.fr

Maj : 05.2026

Happiness in Progress : déclaration d'activité n° 76341463134
SIRET : 410 702 112 00062 - APE : 8559A - 48 rue Melgueil 34250 Palavas-les-Flots