

Privilégier une attitude positive en toute circonstance

- Objectifs** ◆
- Accepter son passé comme une expérience et développer sa résilience
 - Réinterpréter les événements comme une opportunité de croissance
 - Développer son optimisme de manière consciente et solide
 - Renforcer son empathie et approfondir ses relations
 - Connaître ses forces et talents, les utiliser à bon escient
 - Bâtir son chemin de vie à 10 ans
- Contenu** ◆
- Conscience du processus émotionnel et réinterprétation
 - Contrôle des impulsivités et développement de sa réflexivité
 - Triade d'une vie heureuse, bonheur
 - Attention portée aux événements et chance
 - Gratitude, surprenance, vie dans le flow, activités autotéliques
 - Les 3 besoins fondamentaux de la vie
 - Recadrage de ses croyances négatives
- Animation** ◆ Samuel Perriard, formateur d'adulte, spécialiste de la psychologie positive
- Public cible** ◆ Tout membre des syndicats et toute personne intéressée, prêt(e) à prendre la vie du bon côté, malgré les revers
- Date, durée** ◆ Jeudi 15 et vendredi 16 septembre 2022 de 9h00 à 17h00, avec nuitée
- Lieu** ◆ Hôtel La Prairie, Avenue des Bains 9, Yverdon-les-Bains
- Information** ◆ Confirmation ou annulation sont adressées environ 14 jours avant la date du cours.
- Frais** ◆ Pour les membres des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :
- Syna : 4 journées de formation/année
 - transfair : 2 formations/ année
 - SwissPersona : max. CHF 1000.-/année
 - SCIV : max. CHF 450.-/année
- Pour les non-membres : CHF 1200.-
- Règlement** ◆ **SVP, veuillez prendre connaissance du règlement ARC sur www.formation-arc.ch**