

## 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](http://www.formation-arc.ch)**