

Descriptif de formation

Jeudi 11 et vendredi 12 mai 2023 – 9h00 à 17h00

Privilégier une attitude positive en toute circonstance

Thème

Soyez prêt à prendre la vie du bon côté, malgré les revers, grâce à une attitude positive en toute circonstance !

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, surprise, vie dans le flow, activités autotéliques
- Les 3 besoins fondamentaux de la vie
- Recadrage de ses croyances négatives

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

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

Participant.e.s

Limité à 12 personnes

Lieu

Hôtel La Longeraie, Route de La Longeraie 14, 1110 Morges

formation-ARC.Suisse

Inscription

→ Jusqu'au 6 avril 2023 à l'Institut de formation ARC,
Tél. 031 370 21 11 ou sur le site internet www.formation-arc.ch

Frais

Pour les **membres** des fédérations, les frais sont pris en charge de la manière suivante :

- **Syna** :
 - 4 journées de formation/année ;
 - 2 journées de formation pour les retraité.e.s et apprenti.e.s
- **transfair** / transfair Poste : 2 formations/année
- **SwissPersona**: max. CHF 1'000.- /année
- **SCIV**: max. CHF 450.-/année

Pour les **non-membres** : CHF 1'190.-