



Cultiver et développer ses potentiels,
pour être bien dans sa tête, dans son corps et dans son cœur grâce aux exercices de

PSYCHOLOGIE POSITIVE

La psychologie positive a été formalisée par les chercheurs Martin SELIGMAN et Christopher PETERSON. Elle se définit comme l'étude des conditions et des processus qui contribuent à l'épanouissement des individus. Son objectif est de cerner les qualités psychiques qui conditionnent la santé, et de promouvoir les outils pour les développer.

C'est une attitude qui repose sur le principe selon lequel tout individu possède un riche potentiel qu'il doit apprendre à utiliser et à développer :

- en combattant la tendance à la dévalorisation de soi, à l'anxiété et au pessimisme ;
- en s'entraînant méthodiquement à se mobiliser en vue d'objectifs clairs et précis ;
- en s'exerçant à percevoir le futur avec confiance et à visualiser de façon créatrice les résultats espérés.

Durée : 2 h

Capacité : 8 personnes

Objectifs :

- *Aborder la transition d'une nouvelle étape de vie.
- *Comment penser à soi et maintenir une vie sociale / Rester acteur de sa vie.
- *Comment prendre soin de soi et agir pour son bien-être - Besoins et rythmes de sommeil.

Contenance :

Présentation du thème et des objectifs de l'atelier – « Contexte et épidémiologie »

Faire exprimer les représentations autour du Bien être : prendre soin de soi

Echanger sur les idées reçues

Atelier interactif animé par **Mylène BAUDRY** ou **Michel COUDRILLIER**



Projet mené par le CODES 83, dans le cadre de la conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées. Avec le soutien opérationnel du département du Var et de l'Agence Régionale de Santé PACA.