

La psychologie positive au travail

GOUVERNANCE ET CAPACITÉS DU RÉSEAU

 **BEVA**® L'institut de formation

Comment changer son « mindset » et mettre le focus sur les aspects positifs.

Un regard sur soi et sur son environnement

Intro à la psychologie positive

Qu'est-ce que la psychologie positive et à quoi sert-elle ?

La psychologie positive est une discipline de la psychologie. Elle s'intéresse surtout à la santé et au bien-être, à ce qui rend les humains résilients, heureux, optimistes, plutôt qu'aux sources des psychopathologies.

Les forces

Une Force est non seulement une chose que nous réussissons bien, mais aussi une chose qui nous donne de l'énergie.

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>

<http://www.gallupstrengthscenter.com/>

Le modèle PERMA de Seligman

P : Émotions positives

E : Engagement

R : Relation positive

M : Sens (Meaningful life)

A : Accomplissement (Réalisation)

Les bienfaits de pratiquer la positivité

- Favorise le Bien-être (Bonheur)
- Augmente la créativité
- Perçoit plus de solutions
- Augmente notre capacité de coping
- Ouverture d'esprit et aux autres
- Développe la résilience
- Meilleure relation interpersonnelle
- Meilleure santé psychologique et physique
- Vivre plus longtemps

- Plus on intègre la positivité, plus on se transforme pour le mieux donc, impact notre vie et notre environnement.

Des Ressources :

Exercice des 3 grâces

Chaque jour, avant de vous coucher, repensez à votre journée et noter sur un carnet prévu à cet effet **trois choses positives**. C'est-à-dire des moments ou sensations qui vous ont rendu heureux dans cette journée et pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude.

La méditation pleine conscience

La méditation de pleine conscience ne consiste pas à ne penser à rien, mais plutôt à réorienter son attention soit de façon ciblée, vers un ou plusieurs éléments du présent (sur ses sensations, sur sa respiration ou tout autre phénomène psychologique tel que la douleur, ou le bien-être).

En se mettant à l'écoute du présent et de ses propres sensations, le méditant est en présence de la structure de ses habitudes. Les pensées ayant un impact majeur sur notre sensation de bien-être et nos décisions quotidiennes, la méditation de pleine conscience, en mettant le pratiquant dans une prise de conscience directe avec ses sensations au moment présent, aurait un effet, d'apaisement mental. (définition Wikipedia)

Essayer le questionnaire sur son humeur (positivityration.com)

À tous les jours, pendant 2 semaines, faire le questionnaire « positivityration.com » et inscrire vos résultats dans un carnet avec une brève description de votre journée. Après 14 jours, faire la moyenne de vos résultats et faire des liens avec votre journée à savoir ce qui semble influencer vos humeurs.

Autres Outils :

- Pratiquer la gentillesse;
- Utiliser vos forces, suivre vos passions;
- Connecter avec les autres, la nature...;
- Zoom In/Focus (pratiquer la sincérité, trouver le sens positif);
- S'avourer les bons moments;
- Diminuer la négativité (pensées, ruminations, pratiquer le non-jugement, diète des médias, le commérage, les gens) : Pratiquer la distraction;
- Célébrer les victoires et les bons coups;
- Choisir à chaque instant où mettre son focus, se donner du temps pour cultiver ses émotions positives;
- Pratiquer des activités physiques;

Site Web à consulter :

<http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu>

<http://www.gallupstrengthscenter.com/>

<http://www.positivepsychology.org/index.html>

<http://www.positivityratio.com/>

Vidéos :

Happier.com Video Center:

<http://www.youtube.com/user/happierdotcom?v=v3mZoYYm30U&lr=1>

Martin Seligman on Positive Psychology at TED:

<http://www.schoolofcoachingmastery.com/coaching-blog/bid/88808/Life-Coaching-Martin-Seligman-on-Positive-Psychology-at-TED>

Frédéric Lenoir – Tout le monde en parle :

https://www.youtube.com/watch?v=iSXVEIUklrs&mc_cid=021ba63a1f&mc_eid=8b1697d6fb

Des recommandations de lecture:

Authentic Happiness by Martin Seligman

Flourish by Martin Seligman

How to be happy at work by Annie McKee

The Happiness Hypothesis by Jonathan Haidt

Positivity by Barbara Fredrickson

StrengthsFinder 2.0 by Tom Rath

Strengths Based Leadership by Tom Rath

Pour plus d'informations ou pour d'autres ateliers ou coaching en psychologie positive, n'hésitez pas à communiquer avec Ginette Gaudreault au 613 327-3300 ou par courriel ginette.gaudreault@effectual-thinking.com

monassemblee.ca

