Activer sa Dynamique Positive pour un Mieux-Être Durable

Non-certifiante | Formation continue

Réf. : 2001442F — Mise à jour : 14 avril 2026

Organisme responsable : **CCI Finistère - ELO les langues**

Présentation de la formation

Objectifs

À l'issue de la formation, vous serez capable d'être plus efficace pour améliorer vos conditions de travail.

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les mécanismes de la dynamique positive.
- Pratiquer des techniques clés.
- Élaborer son plan d'action et d'entraînement individuel

Programme

- Définir la dynamique positive et mesurer les enjeux
- Connaître les limites de la pensée positive "classique" Identifier les ingrédients clés de la psychologie positive
- Mesurer les enjeux d'une dynamique positive appliquée en pleine conscience en milieu professionnel
- Comprendre les mécanismes automatiques de la pensée et ses impacts émotionnels et comportementaux
- Récupérer son mode d'explication habituel (optimiste/pessimiste)
- Reconnaître ses schémas de pensées et observer leurs effets
- Savoir reconnaître et nommer ses sensations et ses émotions
- Développer la présence sans jugement S'entraîner à la réfutation des pensées toxiques
- Pratiquer des techniques clés et explorer ses capacités personnelles
- Expérimenter des techniques de base de pleine conscience et choisir d'activer un savoir-être positif-réaliste
- Apprendre à déconnecter de son discours intérieur automatique et identifier ses interprétations
- Auto-évaluer ses forces personnelles et activer ses valeurs dans sa pratique professionnelle
- Mobiliser la confiance, l'équilibre et l'optimisme et entraîner sa capacité à développer une relation positive face au futur Instaurer un climat relationnel et professionnel positif
- Élaborer son entraînement individuel et personnalisé à partir des pratiques mises en œuvre en situation pédagogique
- Repérer les apprentissages transposables dans son quotidien
- Connaître les facteurs de réussite de l'entraînement individuel

Certifications préparées et métiers visés

Niveau d'entrée	Niveau de sortie
Sans niveau spécifique	**Sans niveau spécifique**

Dates et lieux de formation

N° session	Modalité	Lieu	Du	Au
2212219S	Présentiel	Le Relecq-Kerhuon	07/12/2026	08/12/2026

Source : GREF Bretagne #2001442F