



## CONTEXTE

Dans un monde en constante évolution, le bonheur et le bien-être sont des ressources précieuses que chacun peut cultiver.

Cette formation est conçue pour vous fournir les outils pratiques et les connaissances nécessaires pour transformer votre quotidien et celui de votre entourage.

Préparez-vous à explorer vos forces intérieures, à développer des relations positives et à vivre pleinement chaque moment. Embarquons ensemble dans ce voyage vers un bien-être authentique et durable.

Vous apprendrez à transformer les défis en opportunités, assurant ainsi une croissance continue et durable.

## OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

À la fin de la formation, le participant sera capable de :

- Comprendre la psychologie positive
- Renforcer les relations positives
- Accroître l'estime de soi

## QUALIFICATION DES INTERVENANTS

- Formateurs experts
- Formés à notre modèle pédagogique

## PUBLIC CONCERNÉ

*Toute personne désirant améliorer son bien-être et ses relations personnelles et professionnelles*

## PRÉ-REQUIS

Aucun

## DURÉE

2 jours (14 heures)

## NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

## FORFAITS

1 personne : 1,450 \$

2 personnes : 2,900 \$

3 personnes : 4,350 \$

De 4 à 10 personnes : 4,999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com



### PROGRAMME

- Introduction
  - Qu'est-ce que la psychologie positive
  - Exercice
  - Être acteur ou créateur de sa vie
  - Les clés de la théorie et de la recherche
  - La théorie du bonheur et du bien-être
  - Les neurotransmetteurs et leur rôle
  - Les forces de caractère et les vertus
  - Identifier ses forces de caractère
  - Test
- Les fondamentaux
  - Le bonheur et le bien-être au quotidien
  - Les composantes du bien-être
  - L'engagement personnel et professionnel
  - Exercices
  - Les relations affectives et leur impact
  - Trouver un sens à la vie
  - Définir ses valeurs personnelles
  - Exercice
- Développer une mentalité positive
  - Se fixer des objectifs réalisables
  - L'impact des émotions positives sur le corps et l'esprit
  - Découverte des 10 émotions positives
  - 5 activités favorisant les émotions positives
  - La pensée positive et ses effets
  - La notion d'attention et de pleine conscience
- Se connaître
  - Comprendre et développer l'estime de soi
  - L'impact de l'estime de soi sur la qualité de vie
  - La confiance en soi : concepts et pratiques
  - Liens entre l'estime de soi et la confiance en soi
  - Identifier et reprogrammer ses croyances limitantes
  - Cultiver l'optimisme
  - Éviter les pièges de la pensée négative
  - Exercices

### PUBLIC CONCERNÉ

*Toute personne désirant améliorer son bien-être et ses relations personnelles et professionnelles.*

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

### FORFAITS

1 personne : 1,450 \$

2 personnes : 2,900 \$

3 personnes : 4,350 \$

De 4 à 10 personnes : 4,999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



☎ 438 476-0747

✉ [contact@koncept-formation.com](mailto:contact@koncept-formation.com)

🌐 [www.koncept-formation.com](http://www.koncept-formation.com)



- Les différents outils
  - Introduction aux outils de développement personnel
  - Technique d'écoute active de ses pensées
  - Pratiques de respiration pour le bien-être comme outils de relations positives
  - Exercice
  - Modes de perception et leur influence sur la perception du bien-être
  - Exercice
  - Les 6 types de personnalité et leur impact sur les relations
  - Exercice

### MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Méthode magistrale, interrogative, démonstrative
  - Exposé
  - Débat
  - Démonstration
  - Support de formation
- Méthode pratique
  - Exercices et travaux de groupe
  - QCM, étude de cas, jeux de rôles, mises en situation

Les « formations à distance » sont réalisées avec un outil de visioconférence de type *Teams* ou *Zoom* selon les cas.

### MODALITÉ D'ÉVALUATION DES ACQUIS

Bilan fin formation :

- Évaluation des acquis sous forme de QCM
- Évaluation satisfaction de chaque participant

### DISPOSITIF D'ÉVALUATION

Une attestation de fin de formation avec validation des objectifs est délivrée à chaque participant.

### PUBLIC CONCERNÉ

*Toute personne désirant améliorer son bien-être et ses relations personnelles et professionnelles.*

### PRÉ-REQUIS

Aucun

### DURÉE

2 jours (14 heures)

### NOMBRE DE PERSONNES

10 participants maximum

### FORFAITS

1 personne : 1,450 \$

2 personnes : 2,900 \$

3 personnes : 4,350 \$

De 4 à 10 personnes : 4,999 \$



Si vous êtes en situation de handicap, Koncept formation vous oriente et vous accompagne au mieux dans votre demande et vos démarches.



📞 438 476-0747

✉ contact@koncept-formation.com

🌐 www.koncept-formation.com