



## Initiation à la science du bonheur...

# La psychologie positive pour optimiser les bienfaits des prises en charges existantes

Les Jeudi 29 et vendredi 30 septembre 2022, de 9 h à 16h

Au cours de cette formation, vous serez amené à comprendre et explorer les fondements de la gratitude, de la science du bonheur, de vos forces de caractères et agir concrètement pour en intégrer les enseignements dans votre vie quotidienne professionnelle et personnelle.

Vous apprendrez que la gratitude renforce le système immunitaire. Vous découvrirez et expérimenterez les premières pistes que vous pouvez adopter pour favoriser l'essor de votre satisfaction globale de vie. Enfin, nous aborderons des notions théoriques sur les Forces (les découvrir, les comprendre et les exprimer). Nous mettrons tout ceci en pratique avec de nombreux exercices d'introspection.

### Méthodologie

- La formation se veut dynamique et participative. De nombreux exercices sont proposés pour que les participants puissent intégrer les nombreuses notions.
- Des temps d'introspection et d'échanges sont prévus tout au long

de la formation.

### Objectifs de la formation

- Disposer des informations nécessaires pour éclairer nos orientations afin de nous sentir plus vibrants, engagés et mieux reliés aux autres.
- Tout savoir des forces et comment la psychologie positive les utilise pour les mettre à votre service dans votre vie quotidienne.
- Apprendre à muscler sa capacité d'émerveillement et comprendre le pouvoir d'un simple « merci ».

### Public-cible

Pour tout professionnel du soin désireux de se recentrer sur sa pratique professionnelle au travers de solutions créatives.

### Formatrice

Sabrina Bailliez, enseignante, animatrice certifiée en journal créatif® et praticienne en psychologie positive.

**Matériel à avoir avec soi : un carnet créatif format A4 à feuilles blanches, des ciseaux et de la colle.**

#### Lieu et adresse de la formation

Centre Hospitalier Psychiatrique Saint-Bernard  
Rue Jules Empain 43 - 7170 Manage

#### Renseignements

Sandrine Molitor - [molitors@helha.be](mailto:molitors@helha.be) - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne:  
<https://cermed.helha.be/>

**Date limite d'inscription :** 14 septembre 2022

**Prix** 185 EUR\* – Min : 8 / Max. 14 participants

#### N° de compte

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Du CeREF-SANTÉ.

#### Communication

F27-2022- Nom, Prénom

\*Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.

Formation accréditée dans le cadre des journées de formation permanente pour directeurs de MR et MRS.