



Cette journée peut entrer dans le cadre de la FPC et du DPC.

Renseignements et inscriptions

01 53 95 38 44

ou à info@editions-docis.com

Lieu

Espace Moncassin

164, rue de Javel

Paris 15^e

Parking (payant) sur place avec accès direct aux salles par ascenseurs.

Entrée du parking : 5, rue Henri Bocquillon.

Métro : Ligne 8 (Félix-Faure, Boucicaut).

Ligne 12 (Convention).

RER C : Station Javel.

Bus : 42-62-70-88-89-39-49

JOURNÉE D'ÉTUDE ET DE FORMATION

La psychologie positive apporte des connaissances nouvelles scientifiquement bien établies avec des méthodes efficaces, puissantes et utiles, dont l'apprentissage de l'optimisme. Ceci pour améliorer forces et vertus, ressources internes, relations avec autrui, bien-être au travail.

De nombreuses entreprises qui ont appliqué ces méthodes ont vu leur performance augmenter, une amélioration des relations au travail et de la réactivité dans les adaptations aux incertitudes et changements.

Cette journée traitera de la psychologie positive, des connaissances et des méthodes scientifiquement bien établies, de ses bienfaits dans la vie personnelle, le travail et l'entreprise. Elle s'adresse aux acteurs de la santé au travail, dans le cadre de leur SST et de leurs missions en entreprises.

**Changer pour
l'optimisme**
2 décembre 2014
de 9h15 à 16h45
Paris

**3 conférences,
3 ateliers**

Après les trois conférences du matin, des exercices pratiques sur les trois thèmes seront proposés l'après-midi dans trois ateliers.

8 h 30 – 9 h 15
Café d'accueil

Conférences

11 h – 11 h 30
Pause café

Table ronde

13 h – 14 h
Déjeuner
Buffet

Ateliers

15 h 45 – 16 h
Entr'acte

Restitution

3 conférences, 3 ateliers

PREMIÈRE PARTIE – 9 H 15 - 12 H 15

9 h 15 - 9 h 30 : **Françoise JACQUET**,
Directrice médecin-conseil de l'AFOMETRA
Introduction

9 h 30 - 10 h 15 **Intervenant : Jean COTTRAUX**
La psychologie positive

Les objectifs de cette conférence sont de présenter la psychologie positive, décrypter l'optimisme et proposer un leadership positif pour le bien-être au travail.

10 h 15 - 11 h 00 : **Charly CUNGI**
Optimisme et développement de la personne

Le contexte dans lequel nous vivons a considérablement changé au cours du vingtième siècle. Nous sommes passés rapidement d'un monde rural dans lequel la stabilité était prédominante à un monde citadin dans lequel l'adaptation continue est la règle. Cela n'est pas sans conséquences sur les manières de travailler, de vivre en famille et en société.

La conférence présente les principales différences entre les périodes anciennes et actuelles, les adaptations nécessaires pour le développement de la personne dans son contexte, et les apports de l'optimisme et de la psychologie positive pour que tout se passe le mieux possible dans un monde qui n'en finit pas de changer !

11 h 30 - 12 h 15 : **Dominique STEILER**
Confusions et bienfaits dans le monde du travail.

Si les hommes se sont un jour rassemblés pour mettre en commun leur force de travail, c'était avant tout pour tendre vers un mieux vivre ensemble et leur permettre de prendre soin les uns des autres.

Nous croyons que l'entreprise d'aujourd'hui conserve cette même mission : renforcer le tissu social de manière durable et respectueuse de l'environnement.

Dans cette vision, les richesses créées ne sont pas une fin en soi, mais participent, tout comme la création de valeur, de bien-être et de sens, aux moyens qui permettront d'atteindre ce but supérieur au profit de la société d'aujourd'hui et de demain. Le propos de cette conférence sera dans un premier temps d'évoquer un certain nombre de confusions et de mésinterprétations fréquentes dans le monde économique et dans le monde du travail. Dans un second temps, seront abordés les intérêts de la mindfulness (méditation de pleine conscience) non seulement d'un point de vue individuel, mais aussi collectif et organisationnel.

DEUXIÈME PARTIE – 12 H 15 - 13 H 00

Table ronde
et questions / réponses avec les intervenants de la matinée
Animation : Lusin BAGLA

TROISIÈME PARTIE – 14 H 00 - 15 H 30

Atelier pratique n°1 :
Jean COTTRAUX
Lusin BAGLA

L'atelier consistera à effectuer trois exercices de développement de la pensée, des émotions, et des actions positives :

- Moi à mon meilleur niveau (Peterson).
- Le meilleur soi possible (Meevissen)
- La méditation du magnolia : méditation créative (Cottraux).

Atelier pratique n°2 :
Charly CUNGI
Francis LAVERGNE

L'optimisme et le bien-être s'apprennent et même s'apprennent très bien. Ce n'est cependant pas toujours un chemin facile, mais le bénéfice est grand, autant au niveau de la santé que de la performance.

L'atelier présentera de manière pratique et interactive :

- Des méthodes pour développer le bien-être.
- L'importance de la cohérence et du sens pour se sentir bien.
- L'importance de la relation avec autrui pour l'équilibre personnel.

Des exercices et des exemples compléteront la présentation.

Atelier pratique n°3 :
Dominique STEILER
René FRICOT

L'atelier aura pour objet de faire expérimenter, de l'intérieur, la méditation de pleine conscience. L'intervenant proposera :

- Des exercices pratiques de mindfulness.
- Des temps d'échanges expérimentiels.
- Des apports théoriques.
- Des exemples applicatifs en entreprise par les témoignages d'un manager.

QUATRIÈME PARTIE – 15 H 45 - 16 H 45

Restitution et synthèse – Évaluation

Jean COTTRAUX, médecin psychiatre honoraire des hôpitaux, docteur en biologie humaine, ancien chargé de cours à l'Université de Lyon¹, créateur de l'unité de traitement de l'anxiété à l'Hôpital neurologique de Lyon. Membre fondateur et Directeur scientifique de l'IFFORTHEC (Institut francophone de formation et recherche en thérapie comportementale et cognitive), Membre fondateur de l'Académie de thérapie cognitive de Philadelphie. Chercheur, il a conduit de nombreuses recherches avec l'INSERM et le CNRS. Est l'auteur de nombreux ouvrages notamment sur les TCC.

Charly CUNGI, médecin psychiatre FMH en Suisse, chargé de cours à l'Université de Lausanne. Est membre fondateur et directeur de l'enseignement à l'IFFORTHEC. Auteur de nombreux ouvrages aux Editions RETZ dont il est le directeur des collections en psychiatrie et psychologie.

Dominique STEILER, docteur en psychologie et management de l'Université de Newcastle upon Tyne (UK), professeur senior à Grenoble Ecole de Management, directeur du Centre Développement Personnel et titulaire de la chaire « Mindfulness, bien-être au travail et paix économique ». A orienté ses recherches et son travail de consultant sur le développement personnel, la gestion du stress, le bien-être et leurs relations avec la performance et la création de valeur. Est auteur ou coauteur d'ouvrages sur la prévention du stress et le bien-être au travail.

Lusin BAGLA, sociologue, maître de conférences en sociologie à l'Université d'Orléans-IAE et VALLOREM.

René FRICOT, médecin du travail formé à l'approche comportementale et cognitive.

Francis LAVERGNE, médecin psychiatre.

Les intervenants