

DEVELOPPER VOS COMPETENCES « BIEN-ÊTRE » AVEC LE PROGRAMME C.A.R.E *Cycle complet de psychologie positive*

QU'EST-CE QUE LE PROGRAMME CARE ?

Le programme CARE pour Cohérence, Attention, Relation et Engagement, regroupe différentes pratiques issues de la psychologie positive et de la mindfulness.

Développé par Rébecca Shankland, Ilios Kotsou, Jean-Paul Durand et Christophe André, le programme CARE a été l'objet de diverses validations scientifiques quant à son efficacité.

Après plus de trois ans de recherches scientifiques, les résultats démontrent une efficacité significative en termes de diminution du stress, d'augmentation du bien-être, d'améliorations des relations interpersonnelles, etc.



LES OBJECTIFS DU PROGRAMME :

Le programme CARE permet de développer une flexibilité psychologique accrue pour appréhender la vie (quotidienne, relationnelle, familiale, professionnelle) de façon plus sereine et cohérente ; cela en activant des comportements d'avantage bienveillants et en accord avec ses valeurs, tout en réorientant l'attention vers les éléments satisfaisants et aidants.

RÉORIENTER
L'ATTENTION

RÉORIENTATION DE L' ATTENTION VERS LES ASPECTS SATISFAISANTS DU QUOTIDIEN

Tourner son regard vers les forces et les éléments satisfaisants
/ aidants de soi-même, des autres et de son environnement.

Etre plus attentif à ce qui fonctionne afin de le pérenniser et de le faire grandir chez soi ou chez autrui.

ACCROÎTRE SA
BIENVEILLANCE

DÉVELOPPEMENT D'UNE ATTITUDE BIENVEILLANTE PAR RAPPORT À SOI, AUTRUI ET L'ENVIRONNEMENT

Améliorer la qualité des relations avec autrui et son environnement, développer l'altruisme, initier des conduites « pro-sociales » (c-a-d visant à prendre soin des autres). Plutôt que de ne voir que les défauts, accepter sans jugement ses limites et celles des autres, tout en découvrant de nouvelles possibilités de les faire évoluer.

DÉVELOPPER
L'ENGAGEMENT

ACCROISSEMENT DE L'ENGAGEMENT DANS DES ACTIONS QUI CORRESPONDENT À SES VALEURS ET À SES BESOINS FONDAMENTAUX

Identifier ce qui est vraiment important pour soi et mettre en place des actions engagées au service de ses valeurs ainsi identifiées.



COMMENT VIVRE UN PROGRAMME CARE ?

- Il est destiné à **toute personne désirant découvrir et pratiquer la psychologie positive** et l'intégrer à son quotidien, avec pour objectif de cultiver son bien-être, et d'accroître la bienveillance envers soi et les autres, l'empathie, la gratitude, la résilience et mettre en place des **actions concrètes de changement en lien avec ses aspirations.**
- **Le cycle se compose d'une quinzaine d'heures**, réparties sur 4 ou 8 séances.
- **Une trentaine de pratiques, semblables à une grande boîte-à-outils concrète** à utiliser au quotidien et qui va permettre de **développer de nouvelles compétences bien-être.**
- Les participants **vivent les pratiques en séance**, échangent sur leurs expériences en groupe ou en duo.
- Ils sont également **invités à expérimenter des pratiques chez eux**, entre deux sessions.
- À chaque début de séance, il y a une **courte méditation guidée** (ou pleine présence) et un **retour d'expériences** à domicile est partagé par ceux qui le souhaitent.
- L'animation du programme comprend également des **explications théoriques à propos des principes de la psychologie positive.**
- **A la suite du programme**, les participants pourront mettre en place sur leur lieu de travail et chez eux des méthodes de psychologie positive pour **améliorer leur bien-être, et leur relation aux autres**
- **Principal contenu du programme :**
 - Séance #1 - Découverte de la psychologie positive
Cultiver les émotions positives
 - Séance #2 - Connaître et s'appuyer sur ses forces et celles d'autrui
 - Séance #3 - Savourer le moment présent
 - Séance #4 - Prendre soin de soi
Découvrir mes valeurs
Prendre soin de mes valeurs
 - Séance #5 - Développer la bienveillance envers soi
S'ouvrir aux autres
 - Séance #6 - Cultiver la gratitude
 - Séance #7 - Faire évoluer notre rapport à l'échec
 - Séance #8 - Bilan du programme
Mes Plus Petits Pas
Mon rayonnement



PLUS CONCRÈTEMENT ?

- ❖ **Lieu** : 2 place Paul Vallier à Grenoble (derrière le cinéma Pathé Chavant) ou à distance avec l'outil Zoom (très simple d'utilisation, permettant des échanges en duo)
- ❖ **Taille du groupe** : 6 à 12 personnes
- ❖ **Périodicité*** :
 - > 8 séances les MARDIS SOIRS de 19h à 21h
 - > 5 séances les SAMEDIS MATINS de 9h à 12h30
- ❖ **Tarif** : 390 € (payable en plusieurs fois), soit 24 € de l'heure
Avec remise d'un livret de toutes les pratiques
- ❖ **Tarif Entreprise** : 850 € (prise en charge employeur)
- ❖ **Offre parrainage** : -10 %
- ❖ **Engagement sur 85% des séances** pour que le programme soit efficace

VOIR PLUS D'INFOS et TEMOIGNAGES CLIENTS

<https://www.energetique38.com/care-competences-bien-etre>



Carine ANDRE

- **Praticienne habilitée CARE** - 1^{ère} Promotion en 2018
- Institut Chrysippe Lyon/Paris
- **Praticienne en psychologie positive en entreprise** ; Programme centré sur la pratique et l'application de la psychologie positive dans le domaine de l'épanouissement en entreprise - 2017 - www.chrysippe.org
- **Praticienne en psychologie positive en développement personnel**
2016 ; www.zenproformation.com
- **Bachelor of Science in Business & Administration** ; College of Liberal Art at Boston University (USA) : - BAC +4 en management et marketing

Passionnée par l'Humain et son épanouissement tant personnel que professionnel, je crois au potentiel de chacun et en la possibilité de le mettre en lumière.

