

## Atelier découverte de la psychologie positive



A travers cet atelier découverte de la psychologie positive, je vous propose un tour d'horizon de ce courant de la psychologie, également appelé « science du Bonheur » ou « science du Bien-être ». Nous échangeons sur ce qu'est la psychologie positive, sur ce qu'elle n'est pas. Nous abordons les principaux concepts, et particulièrement les forces de caractère, les émotions positives, le « flux » et la gratitude. Nous discutons de leurs applications potentielles dans le monde du travail, et de l'intérêt de ces approches pour les praticiens de l'accompagnement professionnel.

Cet atelier est l'occasion d'échanger, mais également d'expérimenter. Nous mettons par exemple en pratique la théorie des forces de caractère à travers les cartes des forces de Positran et éprouverons le journal de gratitude.

### A propos de Mathilde Laloë



Je suis coach professionnel, fondatrice du cabinet de coaching Hironnelle Consulting. Après plus de 20 années en entreprise, je porte un intérêt particulier à la question du bien-être et de l'épanouissement des personnes et des équipes au travail. Je m'intéresse à la psychologie positive, ses applications dans le monde du travail, dans les pratiques d'accompagnement professionnel et de coaching.

[www.hironnelleconsulting.com](http://www.hironnelleconsulting.com)

