

# Psychologie positive et développement personnel : formation certifiante 2023

## Objectif :

La formation a pour but l'acquisition des connaissances nécessaires à l'exécution professionnelle et/ou personnelle des techniques de psychologie positive et de développement personnel.

## Le programme :

- Psychologie positive
- Apprendre à s'aimer
- Développer sa confiance en soi
- Savoir gérer son stress
- Apprendre à s'ancrer et à être centré quoi qu'il arrive
- Sortir du triangle dramatique
- Prendre soin de soi
- Se libérer de ses peurs
- Développer sa gratitude
- Elever son niveau vibratoire
- Se connecter à son cœur/âme et l'écouter
- Pratiquer la bienveillance et la bienveillance
- Appliquer les accords toltèques
- Sortir du jugement et du mental
- Pratiquer la communication non violente
- Développer une écoute positive
- Gérer les conflits
- Travailler avec les bonshommes allumettes, ho'oponopono
- Avoir la vie de ses rêves
- Vivre en paix avec son corps
- Travailler sa relation à l'argent
- Apprendre à aider sainement
- Sortir de la dépendance affective
- ....

## Les moyens :

- Plan de cours remis
- Travaux pratiques continus
- Contrôle de connaissances en continu
- Mémoire avec analyse de pratiques
- Délivrance du Certificat si validation du jury

## La durée :

63 heures soit 9 jours de 7H.

Les journées de formation sont réparties de la façon suivante : un **lundi** par mois en formation en petit groupe, afin que les stagiaires aient le temps de pratiquer, de s'exercer, de travailler sur leur mémoire entre chaque cours et qu'ils puissent poser toutes les questions qui leur seront venues lors de leurs entraînements.

**Dates 2023:** 30/01, 13/02, 27/03, 17/04, 08/05, 12/06, 10/07, 07/08, 25/09

## Le lieu :

Les formations en petit groupe ont lieu au 1380 route du Havre 76280 Hermeville (à côté du Havre).

## Le coût :

1 350€ en petit groupe

Ce prix inclut les 9 jours de formation et de contrôle des connaissances, la création des cours personnalisés, la trace écrite, les temps de correction et de lecture du mémoire, ...

Il est possible de payer en une fois ou mensuellement, selon un calendrier fixé par la formatrice (150€ par mois durant les 9 mois de formation).



## Vous avez des questions ou vous souhaitez vous inscrire :

Merci d'envoyer un email à l'adresse suivante :

[hello@amelierenault.com](mailto:hello@amelierenault.com)

ou d'appeler le 06 30 84 32 11