

## Les apports de la psychologie positive au monde du travail

### Descriptif

Apparue il y a une vingtaine d'années, la psychologie positive est une approche visant non pas à comprendre le pathologique, mais au contraire à comprendre comment font ceux qui vont bien. Evidemment, ce courant a également été investi par les chercheurs en santé au travail. Les conclusions de leurs recherches peuvent nous aider à être plus heureux et plus efficaces en même temps. Cette soirée veut ouvrir la réflexion sur ce domaine particulier de la psychologie.

### Finalités/Objectifs

Au terme de cette soirée, les participants seront capables de :

- Expliquer les origines et les caractéristiques de la psychologie positive.
- Décrire plusieurs pistes pratiques et concrètes susceptibles d'améliorer la gestion quotidienne de leur vie personnelle et professionnelle.
- Mettre en œuvre quelques-unes des pistes proposées et fondées sur des données scientifiques probantes.

### Public cible

Toute personne soucieuse de trouver de nouvelles pistes de réflexion favorisant une gestion harmonieuse de sa santé au travail et de sa qualité de vie personnelle et professionnelle.

### Contenus

La méthode d'animation alterne des exposés théoriques, des exercices pratiques et des échanges. Les principaux contenus explorés sont :

- Origines et fondements de la psychologie positive.
- Comment les résultats de la recherche en psychologie positive dans les domaines du management, de la santé au travail ou encore de la gériatrie, peuvent influencer notre vie quotidienne.
- Formuler des objectifs personnels et professionnels respectueux des principes issus de la psychologie positive.

### Date

25 mars 2019 / 18h - 21h

**Coût**

CHF 75.-

**Lieu de formation**

Haute Ecole Arc Santé, Neuchâtel

**Intervenant**

Christian Voirol, professeur HES, PhD, psychologue du travail, ergonomiste CREE, hygiéniste du travail SSHT/SGAH