

## Public concerné

Sophrologue  
Étudiant avancé en  
Sophrologie  
Coach  
Psychothérapeute  
Psychologue clinicien

## Dates :

3 & 4 octobre 2026

## Horaires :

De 9h30 à 17h30  
et de 9h30 à 12h30

## Durée :

2 jours – 14 heures

Lieu : Paris

## Tarifs :

Financement individuel  
**400 €**  
Avec prise en charge  
**460 €**

## Modalité d'accès :

Pré-inscription en ligne

## Objectifs de la formation

- Identifier les principes fondamentaux de la psychologie positive
- Comprendre les liens entre la psychologie positive et la sophrologie
- Mettre en application la psychologie positive dans l'approche sophrologique

## Programme

- **Historique et périmètre**
  - Le stress : une programmation par défaut
  - La psychologie positive : vision / conception / influence / fondateurs
  - Ce que n'est pas la psychologie positive
  - Le concept de Flow
  - Cadre de référence
- **Les 3 niveaux de la psychologie positive**
  - Personnel / Interpersonnel / Social et politique
  - L'impact des interventions
  - Les contre-indications
- **Le modèle PERMA**
  - Les émotions positives
  - L'engagement
  - Les relations positives : cultiver sa gentillesse
  - La CNV, une approche complémentaire à la psychologie positive
  - Le sens de la vie
  - Le sentiment d'accomplissement
- **Sophrologie et Psychologie positive**
  - Principes de sophrologie adaptés à la psychologie positive
  - Les propositions positives dans les 4 RD et autres protocoles
  - Une dimension expérientielle et vivantielle
  - Le biais de négativité et la neuroplasticité
  - L'appréciative inquiry
  - Les biais de perception
  - Aller plus loin : L'optimisme

## Méthode et outils pédagogiques

Formation interactive qui alterne théorie, moments de pratiques, travail de groupe et questions réponses. Un support imprimé est donné pendant la formation.

## Validation des acquis

Formation validée par un QCM et une attestation de fin de formation

## Formatrice

**Judith Dumas** : Sophrologue - Sophrothérapeute - Co-Présidente de la Société Française de Sophrologie

## Personne en situation de handicap

Les personnes en situation de handicap peuvent le signaler lors de leur pré-inscription. Un entretien préalable avec notre référent handicap sera organisé pour mettre tout en œuvre pour adapter la formation en conséquence