

WEBINAIRE

Posez-nous vos questions !

Jeudi 4 juin à 17h00



Comment appliquer la **psychologie positive** dans votre quotidien et au travail grâce à nos **outils psychologiques** ?



Animé par Justine Chabanne
psychologue du travail



JUSTINE CHABANNE

PSYCHOLOGUE DU TRAVAIL, CONSULTANTE, FORMATRICE
ASSOCIEE POSITRAN



Psychologue du travail, consultante , formatrice et expert en psychologie positive au travail.

Justine est associée à Positran et responsable du pôle Positran Lyon - Sud Est.

Son expérience du terrain auprès des dirigeants, managers et collaborateurs teinte ses interventions collectives et individuelles de retour d'expériences concrets et enrichissants.

Elle a fondé le Bilan Positif 3D avec le Pr Ilona Boniwell.



Positran

Psychologie et outils de
la transformation positive



ENTREPRISE LEADER DE FORMATION EN PSYCHOLOGIE POSITIVE

Organisme de formation agréé en France
et à l'international, fondée par le Pr. Ilona
Boniwell, pionnière en Europe depuis 1999
du domaine.

Contribution majeure
à la recherche et au développement
d'outils psychologiques



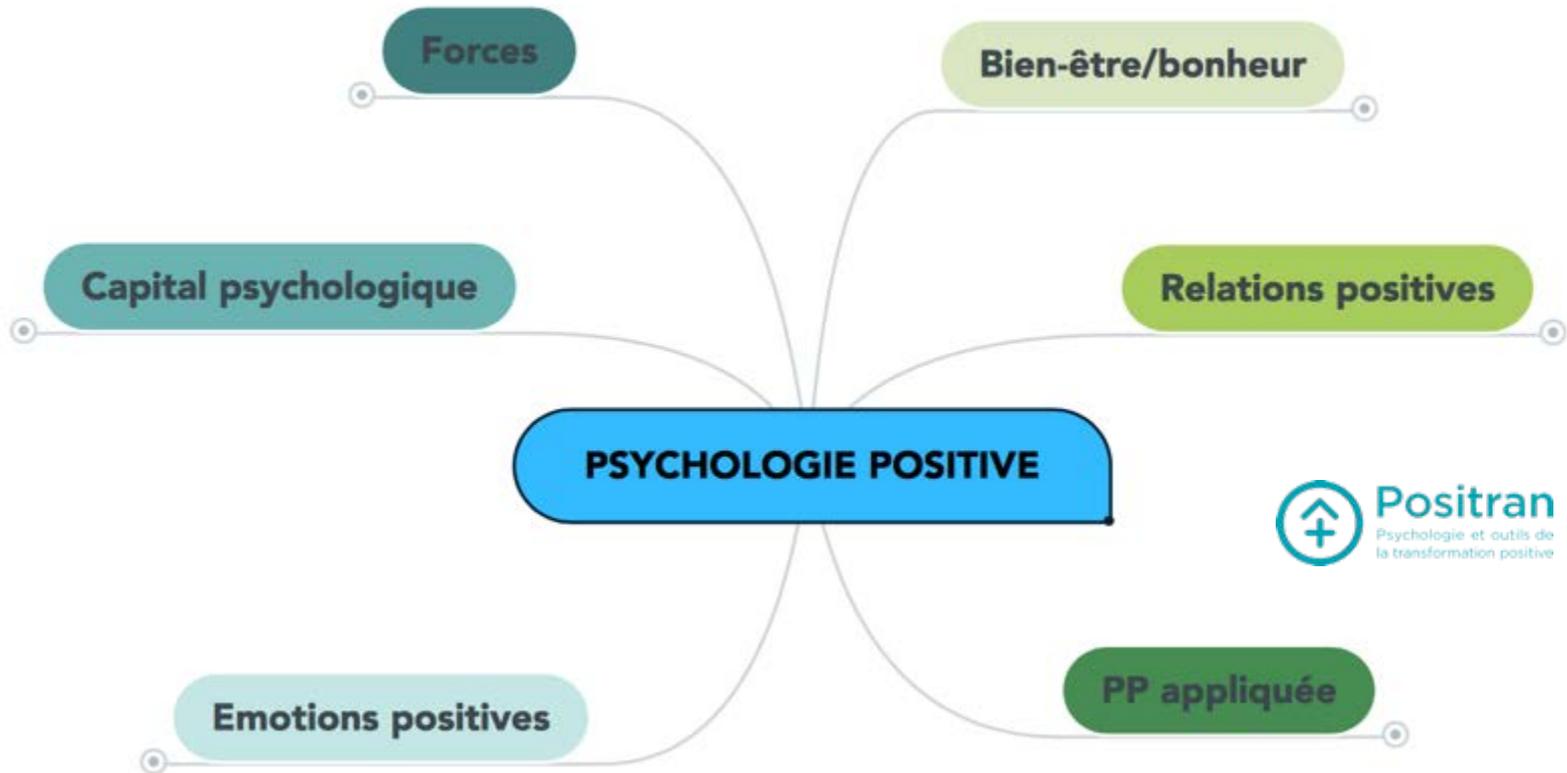
S'APPUIE SUR LES CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES

La psychologie positive est la science du
bien-être et comprend un grand nombre de
recherches scientifiques. De plus, Positran
mène ses propres recherches scientifiques
sur la performance au travail



ASSURE LA PERFORMANCE DURABLE, L'ENGAGEMENT ET LE BIEN-ÊTRE

Nous traitons les problématiques des
entreprises en s'appuyant sur les 18 leviers
scientifiques nécessaires à l'engagement,
au bien-être et à la performance de
l'entreprise



“Le bien-être au travail ne suffit pas.
Pour permettre une performance
durable, les entreprises doivent aussi
et surtout assurer
l’engagement de tous”

- Pr. Ilona Boniwell, CEO Positran

Environnement au travail

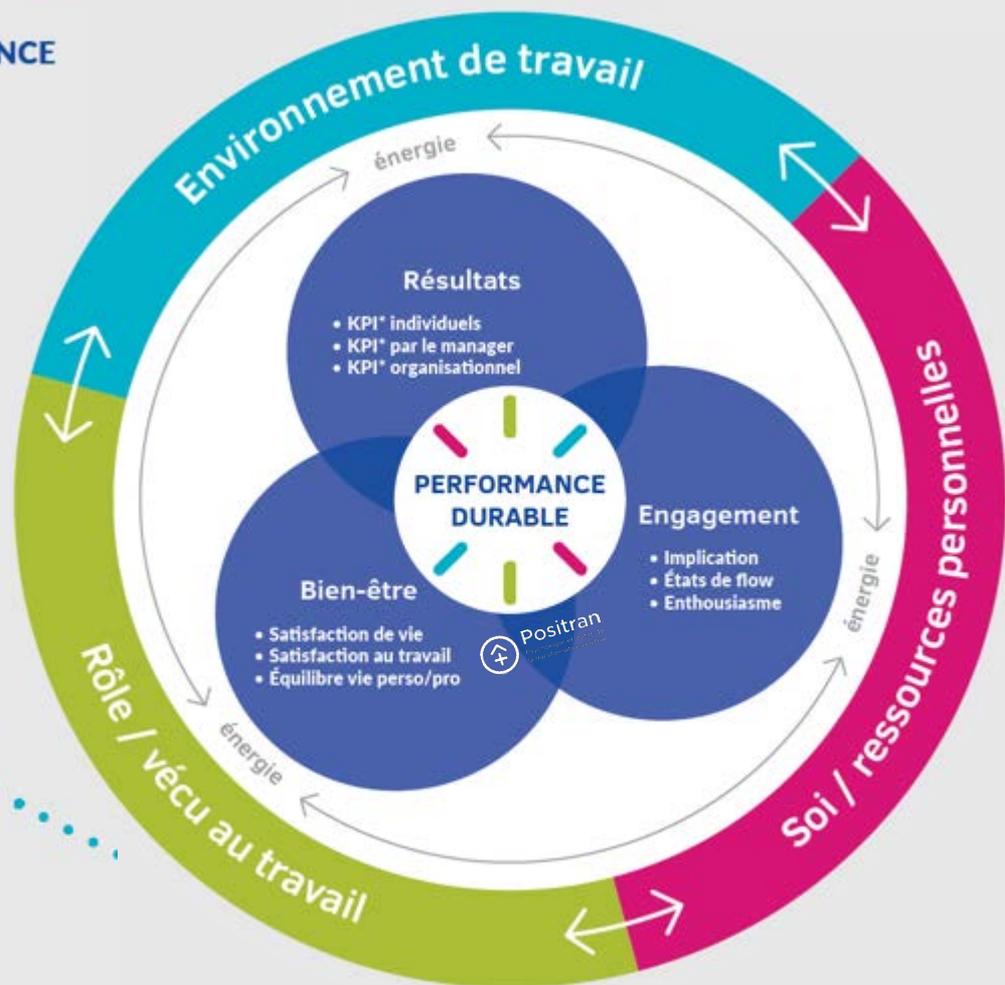
- 1 SALAIRES ET AVANTAGES
- 2 CLIMAT DE CONFIANCE
- 3 MANAGEMENT
- 4 LEADERSHIP
- 5 CONDITIONS DE TRAVAIL
- 6 MISSIONS D'ORGANISATION

Rôle au travail

- 7 AUTONOMIE
- 8 MAÎTRISE
- 9 DIVERSITÉ
- 10 CLARTÉ ET STRUCTURE
- 11 RELATIONS
- 12 SENS DU TRAVAIL

Notre modèle scientifique : Profil Organisationnel Positif®

(POP)



Ressources personnelles

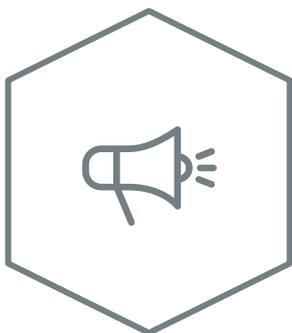
- 13 VITALITÉ
- 14 ÉTAT D'ESPRIT POSITIF
- 15 FLEXIBILITÉ COGNITIVE
- 16 AGILITÉ ÉMOTIONNELLE
- 17 GESTION DU TEMPS
- 18 SENS DE LA VIE



LES 5 ACTIVITES DE POSITRAN

Autour de la psychologie positive au travail

Depuis plus de 8 ans, Positran entreprise de conseil et de formation offre ses services autour de 5 activités à travers le monde dans différentes langues



PARCOURS DE FORMATION

Parcours sur mesure ou parcours clé en main autour de 16 thèmes d'expertises. Ateliers et conférences possibles.



CONSEIL SUR MESURE

A partir de diagnostic scientifique, détermination de plans d'actions et d'interventions



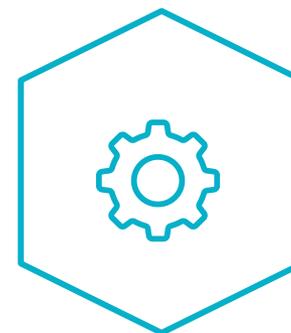
ACCOMPAGNE-MENT INDIVIDUEL

Accompagnement psychologique, coaching, bilan positif 3D en présentiel et à distance



FORMATION INDIVIDUELLE

Parcours Expert Praticien à la Psychologie Positive ©; Praticien des forces ©, Praticien Lego Serious Play ©.



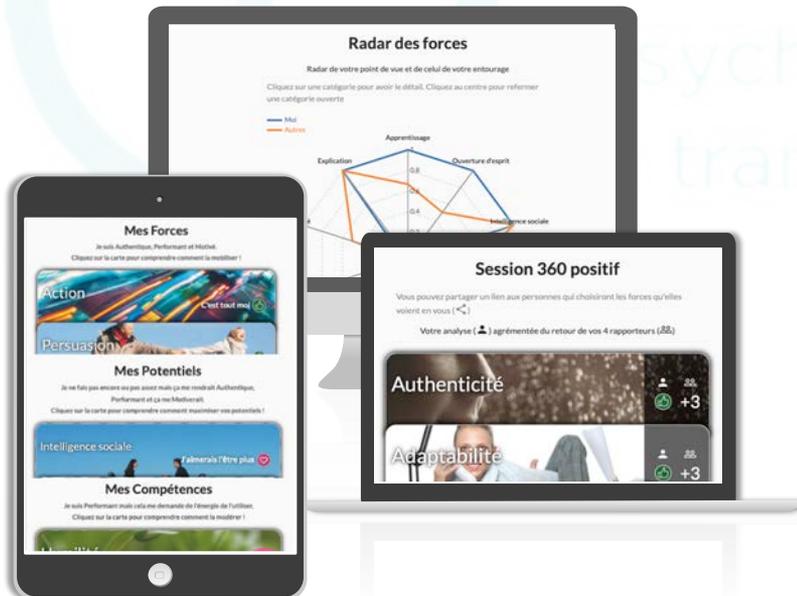
DEVELOPPEMENT D'OUTILS PSYCHOLOGIQUES

Cartes des forces, de Transformation positive, Actions Positive, HEX, Escape Game pédagogique.

DES OUTILS SCIENTIFIQUES TANGIBLES



NOS OUTILS DIGITAUX INNOVANTS



Formule SOLO +

Je classe mes 50 forces, potentiels, compétences en tant que manager



Formule 360+

Mes proches/pairs m'attribuent des qualités en me donnant des exemples précis de situation où je les utilise que je compare avec mon propre classement



Formule Teamscope

Je compare ma perception de mes qualités avec celles reçues par feedbacks positifs. Je choisis sur quoi m'appuyer pour mon rôle de manager envers mon équipe

TABLEAU DE BORD DU BONHEUR



Positran

Psychologie de la
transformation positive



Par le Dr Ilona Boniwell

BASE SUR LA DEFINITION SCIENTIFIQUE DU BONHEUR / BIEN ETRE :

~~Ca va aujourd'hui ?~~

Processus

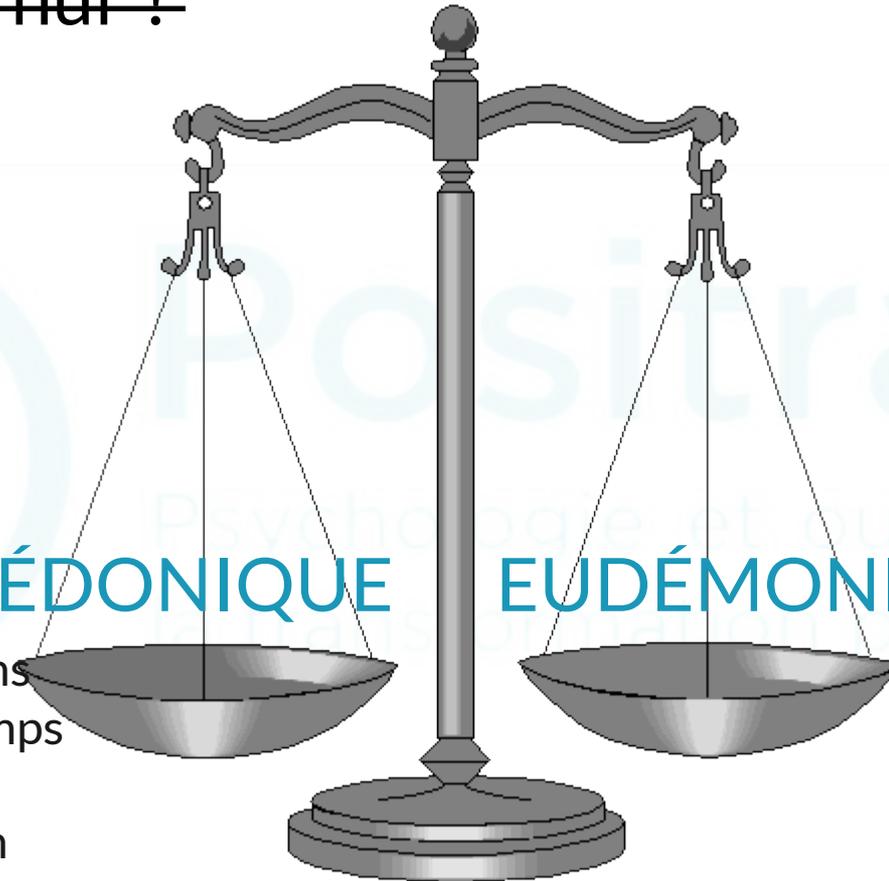
7. Bien-être eudémonique
Activités ciblées et unique
Activités réellement choisies par vous-même
Activités absorbantes
Activités ayant du sens

Instantané

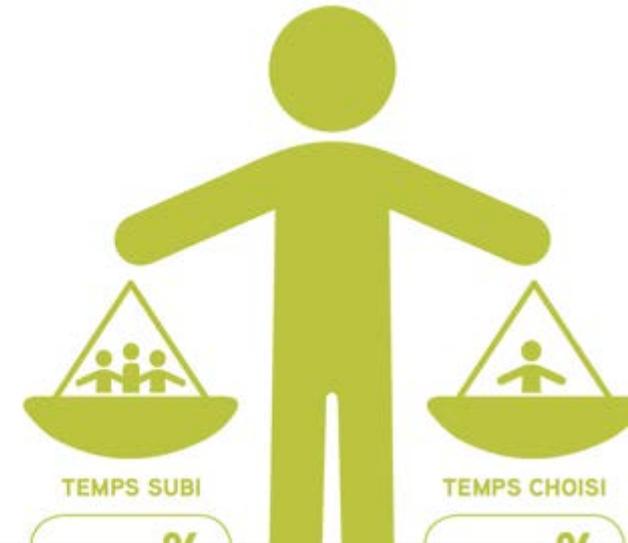
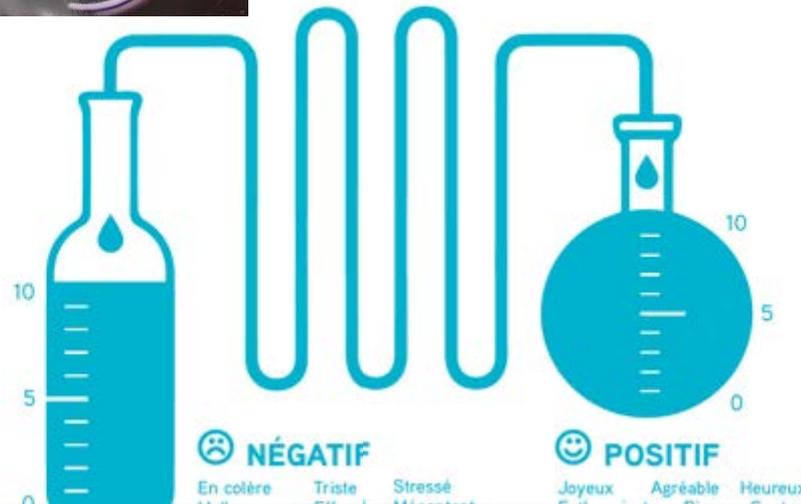
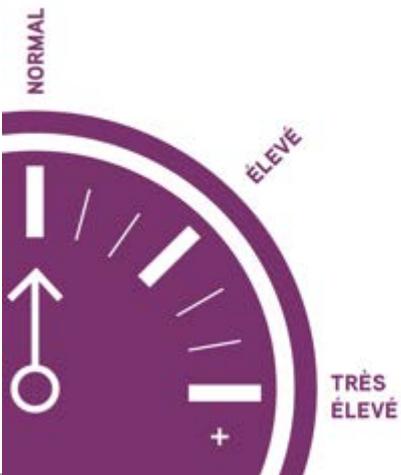
1. Niveau d'énergie
2. Réservoir d'émotions
3. Organisation du temps
4. Qualité de vie
5. Zone de satisfaction
6. Compteur de stress

HÉDONIQUE

EUDÉMONIQUE



EVALUER LE BONHEUR : MON TABLEAU DE BORD DU BONHEUR





Positran

Psychologie et outils de
la transformation positive

CARTES D'ACTION POSITIVES

Interventions de Psychologie
Positive scientifiquement
testées

Pr Ilona Boniwell



NOS CARTES D'ACTION POSITIVE



Positron
Psychologie à transformer

I



IDENTITÉ

Actions positives des interventions autour des forces de caractère et de notre propre représentation de nous-même.



Positron
Psychologie à transformer

T



TRANQUILITÉ

Actions positives en lien avec la pleine conscience et la méditation.



Positron
Psychologie à transformer

C



COMPRÉHENSION

Actions positives de réflexion pour assimiler des moments ou événements passés, négatifs ou positifs, à notre situation présente.



Positron
Psychologie à transformer

N



NOUS

Actions positives pour la mise en place et l'entretien de relations positives.



Positron
Psychologie à transformer

S



SATISFACTION

Actions positives d'auto-apaisement, de plaisir et de soin-de-soi.



ACTIVITÉ

Actions positives en lien avec l'activité physique et/ou le sport.

Monstre de ferraille

© PhilAshley/DigitalVistors/Thinkstock



Positran

Psychologie et outils de
la transformation positive



Repérez le positif



COMMENT FAIRE

Tous les soirs, avant de vous coucher, repensez à la journée écoulée et souvenez-vous de trois bonnes choses, de choses qui se sont bien passées, que vous avez appréciées et pour lesquelles vous êtes reconnaissant(e). Il peut s'agir de petites choses (un sandwich délicieux, un enfant qui sourit dans le bus, etc.) ou de choses plus importantes pour vous. Essayez de faire ceci pendant 1 semaine pour commencer. Il est important de noter ces choses, de les écrire. Pour chaque chose, écrivez pourquoi c'est arrivé et pourquoi c'est un bon moment. C'est parfois difficile à mettre en œuvre au début, mais vous en prendrez vite l'habitude. En fin de semaine, relisez ce que vous avez écrit. Comment vous sentez-vous en regardant toutes ces bonnes choses ? Y trouvez-vous des thèmes communs ? Si vous le souhaitez, et seulement si vous le souhaitez, vous pouvez continuer une semaine ou deux. Au-delà, vous trouverez peut-être que ce n'est pas nécessaire tous les soirs. Une fois par semaine suffira peut-être. Vous commencerez sans doute à plus apprécier les bonnes choses au moment où elles se produisent.

IMPACT SUR : Émotions, bien-être, santé.

Notice "Références scientifiques" : n° 1, n°9



À NOTER

La recherche montre que faire cet exercice tous les soirs pendant 1, 2 ou 3 semaines, OU une fois par semaine pendant 6 à 10 semaines, a un impact positif sur votre vie et votre santé. N'en faites cependant pas trop - après la période intensive initiale, vous pouvez faire ceci ponctuellement, quand vous le souhaitez, mais inutile d'en faire un rituel.







ACTIVITÉ	Des défis et objectifs qui nous mettent en mouvement.
COMPRÉHENSION ET CRÉATIVITÉ	Des défis et objectifs pour encourager la créativité et porter un nouveau regard sur les choses.
TRANQUILLITÉ	Des défis et objectifs pour découvrir la <i>pleine conscience</i> .
IDENTITÉ	Des défis et objectifs autour des <i>forces de caractère</i> et de notre propre représentation de nous-même.
OPTIMISME	Des défis et objectifs pour aider à cultiver une attitude positive envers l'avenir.
NOUS	Des défis et objectifs pour établir des relations positives.
SATISFACTION	Des défis et objectifs pour se faire plaisir, s'apaiser et prendre soin de soi.

COMMENÇONS UN PEU DIFFEREMENT AUJOURD'HUI !

DÉFI
pour aujourd'hui

OPTIMISME

J'imagine de façon très précise un évènement heureux qui pourrait arriver demain

OPTIMISME

Je pense à une situation compliquée et j'en imagine toutes les issues possibles

OPTIMISME

Je réponds à la question :
« Que ferais-je si j'osais ? »

OPTIMISME

J'imagine mon meilleur
moi dans 10 ans

IDENTITÉ

Je demande
à un.e ami.e les forces
qu'il/elle me reconnaît

ACTIVITÉ

Je range mon bureau,
mon espace de travail



Envie de vous y mettre dès demain? A vous de jouer!

SATISFACTION

Je regarde un reportage,
une vidéo ou un TEDx
sur un sujet qui m'emballe

COMPRÉHENSION
ET CRÉATIVITÉ

J'organise une réunion
ou un rendez-vous
dans un endroit
improbable

HEX™



105



78



17

200



Positran

Psychologie et outils de
la transformation positive



Positran

Psychologie et outils de la transformation positive



Positran

Psychologie et outils de la transformation positive

RÊVE

LEADERSHIP

Source: VIA Institute on Character

CHEF

CURIOSITÉ

Source: VIA Institute on Character

LA VIE EST BELLE

GRATITUDE

Source: VIA Institute on Character

AMIS

OPTIMISME

Source: VIA Institute on Character

ENGAGEMENT

PERSÉVÉRANCE

Source: VIA Institute on Character





Positran
Psychologie et outils de
la transformation positive



CARTES DE TRANSFORMATION POSITIVE



Dr Ilona Boniwell



Positran

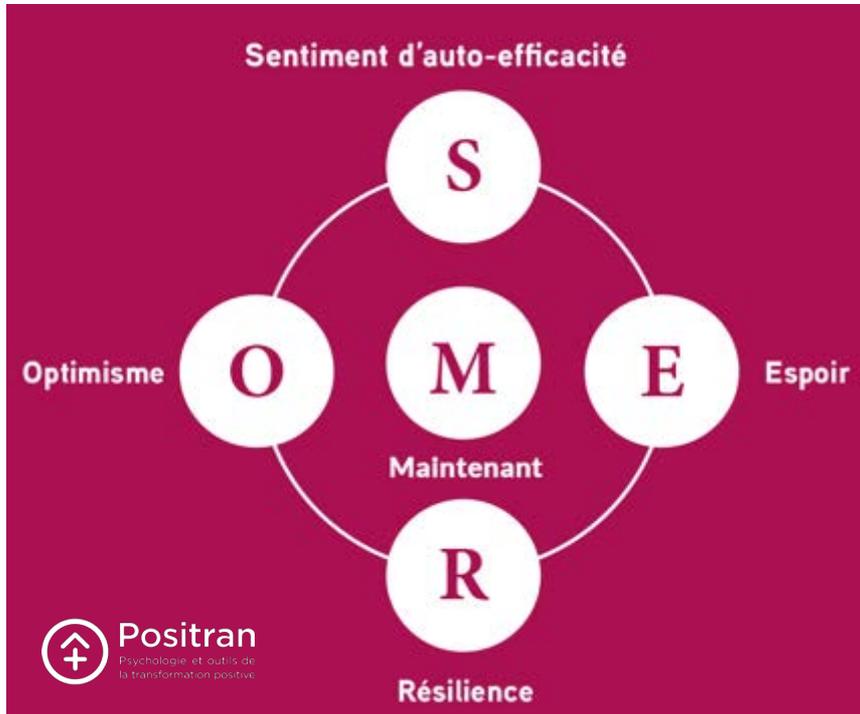
Psychologie et outils de
la transformation positive

OSER Maintenant

«L'état de développement psychologique positif d'un individu est caractérisé par :

1. **Optimisme** : avoir une attitude positive pour réussir maintenant et dans le futur ;
2. **Sentiment d'auto-efficacité** : avoir confiance en soi à assumer et faire l'effort nécessaire pour réussir des tâches difficiles ;
3. **Espoir** : la persévérance vers des objectifs et, si nécessaire, planifier des chemins vers des buts pour réussir ;
4. **Résilience** : sa capacité à tenir et à rebondir pour atteindre le succès même assailli par des problèmes et face à l'adversité » (Luthans et al., 2007).
5. **Maintenant** : un ancrage ici et maintenant pour évaluer son avancement

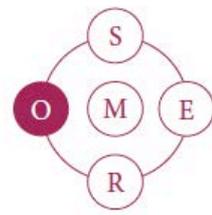
Pas une nouvelle construction, mais un rassemblement de constructions établies et théoriquement fondées (Martin-Krumm, Delas, et al., 2014)



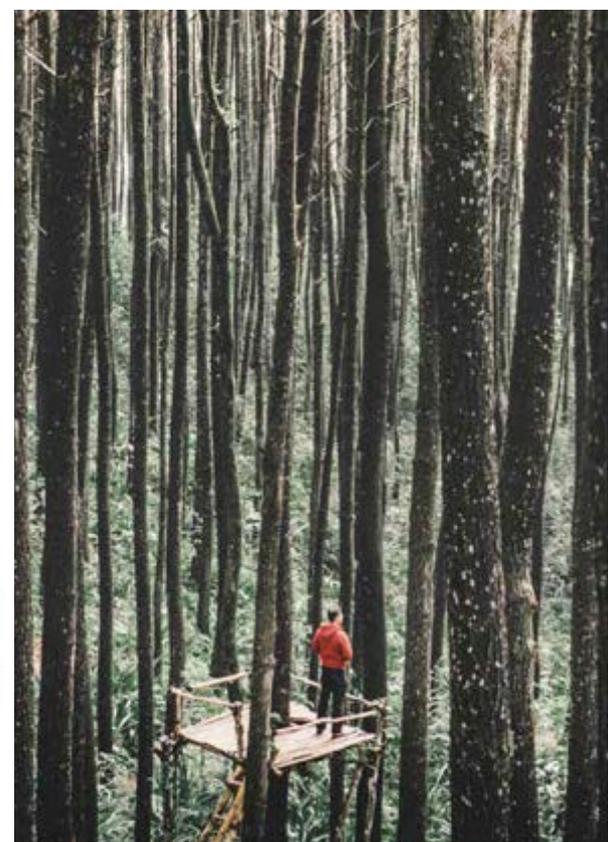


« N'allez pas là où le chemin mène. Allez là où il n'y a pas de chemin et laissez une trace. »

Ralph Waldo Emerson



Pour plus de renseignements, formations ou conseils : www.positran.fr



Carte Questions 1	Carte Questions 2	Carte Questions 3	Carte Questions 4	Carte Questions 5
Le Moment présent	Optimisme	Sentiment d'auto-efficacité	Espoir	Résilience



Positran



Positran

Quelle est la plus petite chose que vous pourriez faire qui vous donnerait plus d'espoir?



Positran



Positran

« Nous naissons de partout. Nous sommes sans limites. »

Paul Eluard

« Nous devons laisser aller la vie que nous avons prévue, de manière à accepter celle qui nous attend. »

Joseph Campbell

« Je ne suis pas ce qui m'est arrivé, je suis ce que je choisis de devenir. »

Carl Gustav Jung

« Tous les dragons de notre vie ne sont peut-être que des princesses qui attendent de nous voir heureux ou courageux. »

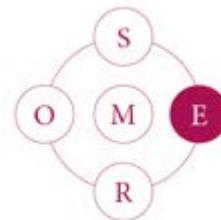
Rainer Maria Rilke



Positran



Positran



« Il te restera toujours tes rêves pour réinventer le monde que l'on t'a confisqué. »

Yasmina Khadra

« Il y a de la boue et il y a le lotus qui pousse dans la boue. Nous avons besoin de la boue pour faire pousser le lotus. »

Thich Nhat Hanh



Positran



Positran

« Chaque homme dans sa nuit, s'en va vers sa lumière. »

Victor Hugo

« Il est grand temps de rallumer les étoiles. »

Guillaume Apollinaire



**CARTES
DES FORCES**



**Dr Ilona Boniwell
et Dr Charles Martin-Krumm**



Positran

Psychologie et outils de
la transformation positive

UNE DÉFINITION DES FORCES



Une force est une capacité préexistante pour une façon particulière de se comporter, de penser, ou de ressentir qui est authentique et énergisante pour l'utilisateur, et qui permet un fonctionnement optimal, un développement et une performance.



Alex Linley, 2008

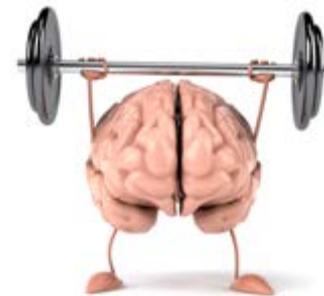


 **Positran**
Psychologie et outils de
la transformation positive

Authenticité - Aspect naturel

Performance - “Etre bon” ne suffit pas en soi

Énergie - Ce que vous ressentez en le faisant compte également



 **Positran**
Psychologie de la
transformation positive



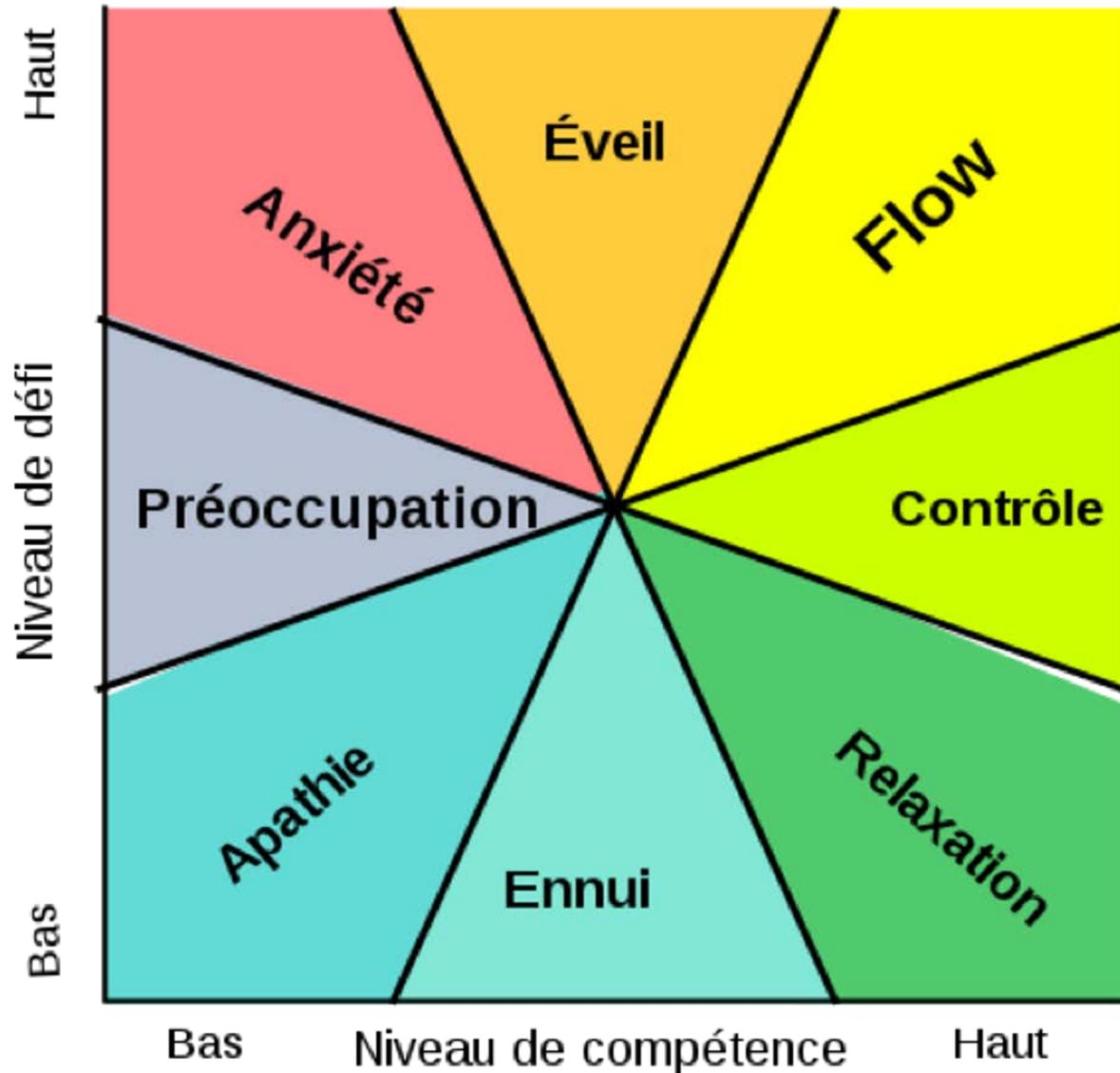
Citez-moi vos 5
forces principales
au travail ?

LES CARTES DES FORCES – CLASSIFICATION SUBJECTIVE

- Action
- Adaptabilité
- Amélioration
- Amour
- Apprentissage
- Authenticité
- Autodiscipline
- Aventure
- Beauté et excellence
- Communication
- Compétition
- Conscience de soi
- Courage
- Créativité
- Critique
- Curiosité
- Ecoute active
- Egalité
- Empathie
- Explication
- Gentillesse
- Gratitude
- Harmonie
- Humilité
- Humour
- Intelligence sociale
- Leadership
- Maitrise de soi
- Mise en relation
- Motivation
- Optimisation du temps
- Optimisme
- Ouverture d'esprit
- Pardon
- Personnalisation
- Persuasion
- Planification
- Prudence
- Reconnaissance
- Résilience
- Responsabilité
- Sagesse
- Séduction
- Sens du détail
- Sens du travail
- Solution
- Spiritualité
- Stratégie
- Travail d'équipe
- Votre force
- Vitalité



Les forces pour gagner en confiance et rentrer dans le flow



FORCES RÉALISÉES

Authenticité
Performance
Energie/motivation

FORCES NON RÉALISÉES = POTENTIELS

A P E U

COMPORTEMENTS ACQUIS = COMPÉTENCES

A P E

FAIBLESSES

~~A P E~~



LE CLASSEMENT DES FORCES

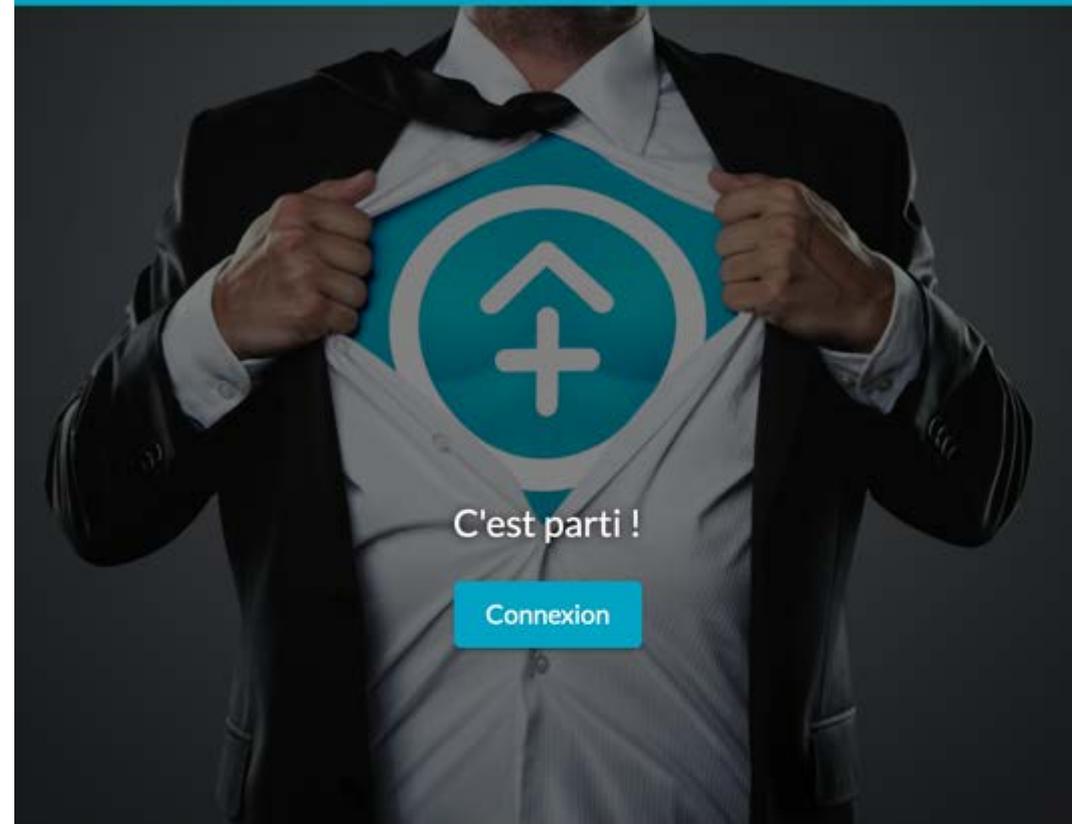


L'OUTIL DIGITAL DES FORCES !

Connectez-vous à
<https://strengths.positran.fr>

Créer un compte avec votre
email et un mot de passe que
vous définissez

Puis « Entrez votre code
d'accès »



- Identifiez et développez vos forces
- Demandez à d'autres personnes d'identifier vos forces
- Découvrez les forces de votre équipe pour mieux travailler ensemble



1 – VOTRE CLASSEMENT DES FORCES

Messages 11:50 54 %

strengths.positran.fr

← Appli Cartes des Forces

1/50



NON ...
Responsabilité té

Responsabilité : vous êtes quelqu'un qui assume la responsabilité de ce qu'il entreprend, menant à leur terme les projets pour lesquels vous vous engagez. Pour vous, chose promise, chose due ! Vous tenez toujours parole et ne rejetez jamais la

< > 📄 📖 📄

Messages 11:50 54 %

strengths.positran.fr

← Appli Cartes des Forces

2/50



Authenticité

Je ne sais pas

Authenticité : vous êtes en accord avec votre personnalité, à vos valeurs et croyances. Vous êtes honnête avec vous-même et avec les autres. Vous acceptez les conséquences du fait d'être honnête et de ce que vous considérez comme

< > 📄 📖 📄

Messages 11:50 54 %

strengths.positran.fr

← Appli Cartes des Forces

0/50



OUI!!!
Apprentissage

Apprentissage : vous êtes motivé par l'acquisition de nouvelles habiletés ou connaissances, ou à développer des connaissances ou habiletés que vous possédez déjà. Vous recherchez activement des activités qui vous aident à développer de

< > 📄 📖 📄

2- AFFINEZ VOTRE TRI DES FORCES



Mes Forces



Je suis Authentique, Performant et Motivé.

Cliquez sur la carte pour comprendre comment la mobiliser !

The 'Mes Forces' section contains two cards. The top card is titled 'Sens du travail' and features an image of a hand holding a wooden spoon. It includes the text 'C'est tout moi' and a green thumbs up icon. The bottom card is titled 'Action' and features an image of colorful light trails. It also includes the text 'C'est tout moi' and a green thumbs up icon.

Mes Potentiels



Je ne fais pas encore ou pas assez mais ça me rendrait Authentique, Performant et ça me motiverait.

Cliquez sur la carte pour comprendre comment maximiser vos potentiels !

The 'Mes Potentiels' section contains two cards. The top card is titled 'Leadership' and features an image of colorful paper airplanes. It includes the text 'J'aimerais l'être plus' and a pink heart icon. The bottom card is titled 'Motivation' and features an image of a person wearing goggles. It also includes the text 'J'aimerais l'être plus' and a pink heart icon.

Mes Compétences



Je suis Authentique, Performant et cela me demande de l'énergie de l'utiliser.

Cliquez sur la carte pour comprendre comment la modérer !

The 'Mes Compétences' section contains two cards. The top card is titled 'Créativité' and features an image of colorful Easter eggs. It includes the text 'J'ai appris à l'être' and a blue list icon. The bottom card is titled 'Explication' and features an image of a person's back. It also includes the text 'J'ai appris à l'être' and a blue list icon.

Autres forces



Vous ne vous reconnaissez pas dans ces cartes

The 'Autres forces' section contains two cards. The top card is titled 'Gratitude' and features an image of hands being held. It includes the text 'Ce n'est pas moi' and a red thumbs down icon. The bottom card is titled 'Humour' and features an image of a cow's face. It also includes the text 'Ce n'est pas moi' and a red thumbs down icon.

3- ET MAINTENANT?



« C'est tout moi »
C'est ma force :
mobilisez-là !



Description de cette force

Sens du travail : vous adorez engager un maximum d'effort et d'énergie dans ce que vous entreprenez et vous avez un sens inné de la manière d'améliorer les choses que vous faites. Il arrive que vous ne voyiez pas le temps passer : le plus important est d'atteindre un but. Capable de travailler plus durement et plus longtemps que la plupart des gens, vous êtes en général plus persistant, patient, dévoué, focalisé et avez également un sens de l'éthique développé pour le travail.

Q Cela vous correspond-il ?

1. Vous terminez toujours ce que vous commencez.
2. Vous tenez toujours vos promesses, et parfois vous en faites même plus.
3. Souvent, vous continuez à travailler même en mangeant.

C'est ma force : mobilisez-là !

1. Essayez de travailler dans le silence. Vous devriez éviter tout ce qui est susceptible de vous perturber comme la TV, la musique ou votre portable.
2. Ne commencez rien sans avoir terminé ce que vous aviez entrepris auparavant.
3. Fixez-vous un but à atteindre et les différentes étapes à franchir pour y arriver.



« J'aimerais l'être plus »
C'est un potentiel :
maximisez-le !



Description de cette force

Leadership : vous êtes particulièrement adapté pour manager et aider les personnes, pour diriger et motiver leurs actions en vue de la réussite collective. Vous faites partie de ces personnes qui aiment mobiliser et inspirer les autres afin qu'ils prennent part dans tout un ensemble d'activités ou de projets. Les personnes sont attirées par vous.

Q Cela vous correspond-il ?

1. Vous êtes capable de mettre les personnes au travail sans exercer aucune pression sur elles.
2. Vous êtes très bon dans la gestion des activités de groupe.
3. Où que vous soyez, les gens ont tendance à vous choisir comme délégué.

C'est un potentiel : maximisez-le !

Prenez le temps d'identifier les forces de votre équipe et assurez-vous que chacun ait l'opportunité de les exploiter.

3- ET MAINTENANT?



« J'ai appris à l'être »
C'est une compétence :
modérez-là !



Description de cette force

Créativité : vous avez de fortes capacités à générer des idées nouvelles, différentes des manières traditionnelles de penser, et d'appréhender les problèmes qui surviennent dans des systèmes figés. Vous trouvez des manières novatrices et souvent inhabituelles d'atteindre vos buts. Vous aimez essayer de nouvelles choses ou les voir sous un angle différent de celui des autres.

Cela vous correspond-il ?

1. Vous écrivez des poèmes ou des chansons. Vous dessinez ou vous aimez juste faire de la couture.
2. Vous avez tendance à trouver de nouvelles manières de travailler parce que vous ne supportez pas la routine.
3. Vous aimez travailler avec des personnes différentes pour échanger vos réflexions. Cela vous aide à générer de nouvelles idées.

C'est une compétence : modérez-là !

Vous savez être créatif, mais cela vous demande beaucoup d'énergie. Connaissez-vous quelqu'un dont la principale force serait la Créativité ? Car sans aucun doute cette personne aimerait vous aider en usant de sa Créativité. Par ailleurs, pourquoi faites-vous appel à la Créativité ? Avez-vous vraiment besoin d'être Créatif(ve) ? Existe-t-il des stratégies ou des techniques qui reposeraient sur vos forces authentiques pour atteindre le même résultat ?

« Ce n'est pas moi »
C'est une faiblesse :
minimiser-là! OU
Ne me concerne pas



Description de cette force

Leadership : vous êtes particulièrement adapté pour manager et aider les personnes, pour diriger et motiver leurs actions en vue de la réussite collective. Vous faites partie de ces personnes qui aiment mobiliser et inspirer les autres afin qu'ils prennent part dans tout un ensemble d'activités ou de projets. Les personnes sont attirées par vous.

Cela vous correspond-il ?

1. Vous êtes capable de mettre les personnes au travail sans exercer aucune pression sur elles.
2. Vous êtes très bon dans la gestion des activités de groupe.
3. Où que vous soyez, les gens ont tendance à vous choisir comme délégué.

FORMULE 360+

Appli Cartes des Forces

Mon PdV 360 Radar Fin?

Session 360 positif

Vous pouvez partager un lien aux personnes qui choisiront les forces qu'elles voient en vous (🔗)

Votre analyse (👤) agrémente le retour de vos 4 rapporteurs (👥)

Persuasion

+2

Optimisme

+2

Gratitude

+2

Authenticité

+2

Harmonie

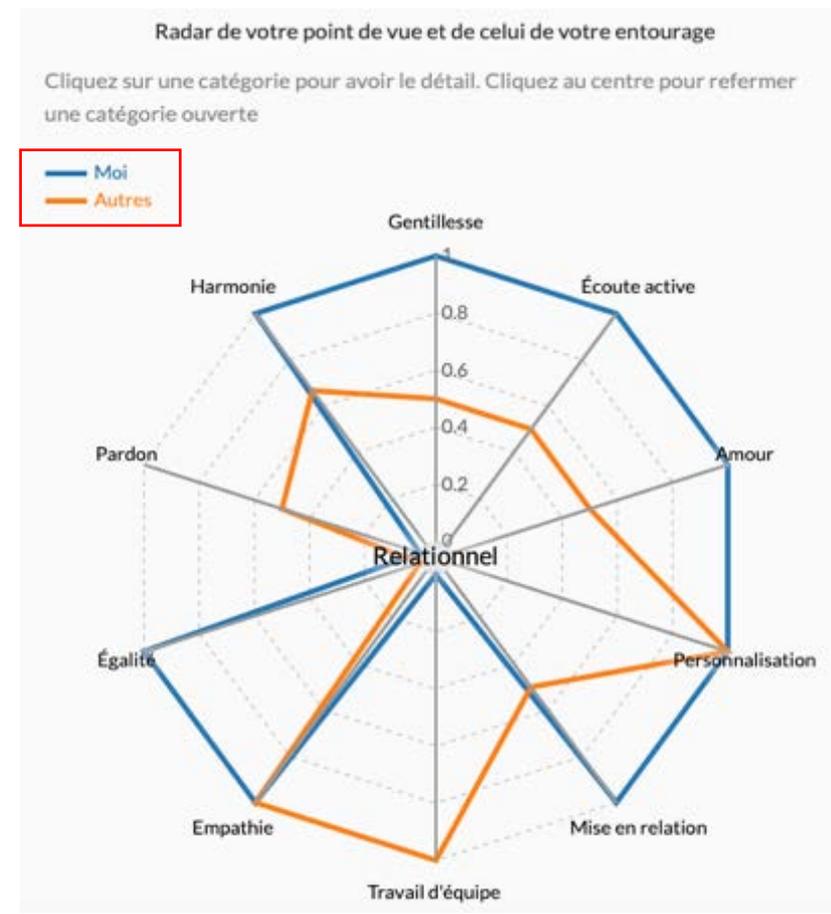
+2

Harmonie

C'est tout moi! 🍀

Autres commentaires

> You bring harmony to Positran



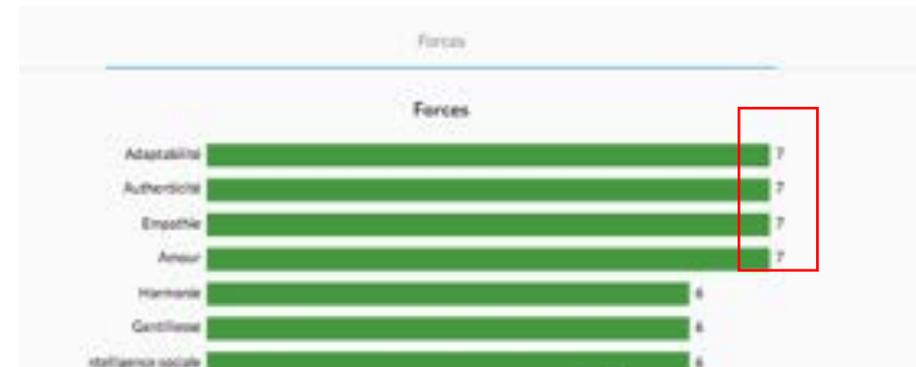
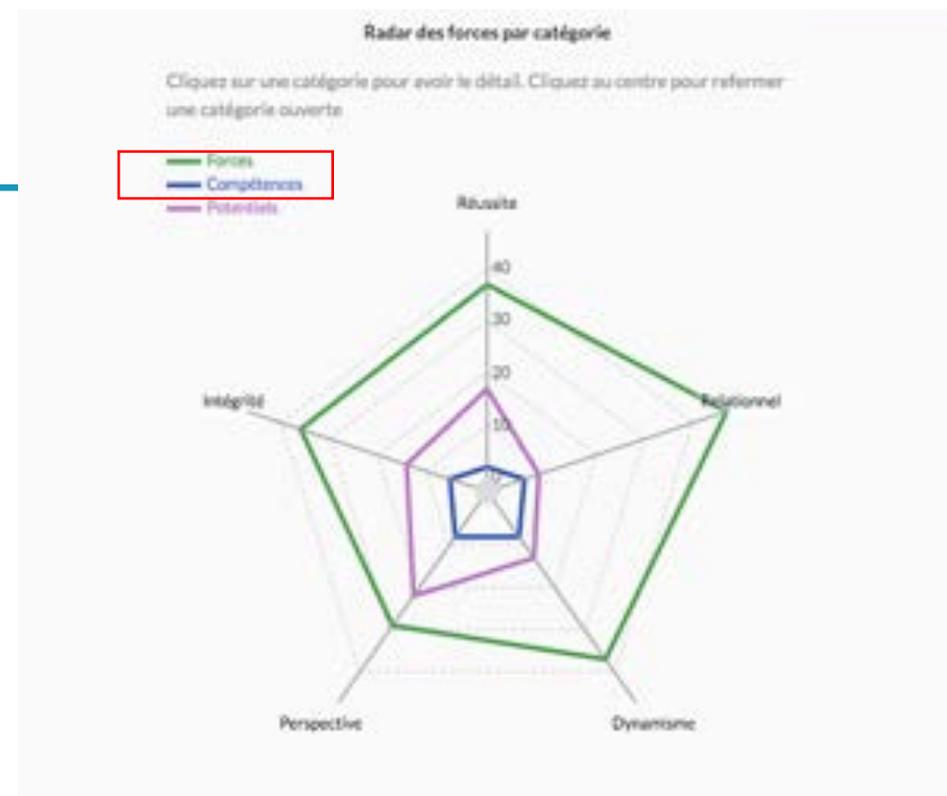
FORMULE TEAMSCOPE+

Obtenir la compréhension des forces de chacun Identifier la **dynamique des forces** pour **optimiser l'efficacité du groupe**

Découvrez le radar des forces de votre **équipe** et découvrez où se trouvent les forces, compétences et potentiels pour maximiser la performance

Vous cherchez à former une équipe adaptable pour un projet ?

Cliquez sur la force « Adaptabilité » pour découvrir qui possède cette force et former votre équipe



Jusqu'à 7 ans



D'autres outils Positran
pour appliquer la
psychologie positive
au quotidien et au travail
à découvrir lors du
prochain webinaire



S

P

C

A

Aventure Résilience

Apprends à surmonter les obstacles et à rebondir

R



- Quels sont les faits de cette situation ?
- En fait que s'est-il passé ?

• Apprendre et grandir grâce à ses expériences

- Qu'avez-vous fait ?
- Assertivité



- Que dit le perroquet ?
- Mettre le perroquet devant un tribunal.
- Croyez-vous les preuves ?
- Relâcher, Reconnaître ou Dresser.
- Penser aux alternatives

- Comment vous sentez-vous à l'intérieur ?



MERCI