

Université Franco-Haïtienne du Cap-Haïtien (UFCH)

Programme de cycle court

Formation proposée : Psychologie positive

Parler de la psychologie positive implique d'abord la mobilisation des théories élaborées par les psychologues humanistes (Maslow et Rogers), mais surtout les travaux de Martin Seligman, chercheur et professeur à l'Université de Pennsylvanie, ancien président de l'American Psychological Association (APA).

La psychologie positive est souvent perçue comme la science du bonheur, voire du bien-être. En tout cas, elle a quand même pour objectif d'améliorer le bien-être de l'individu qui, selon Seligman, s'articule autour de 5 piliers :

Les émotions positives,

L'engagement,

Les relations humaines,

Le sens et le but de la vie,

Les accomplissements.

Selon Rebecca Shankland¹, « la psychologie n'a plus pour seul objectif de soulager les malades. Elle s'intéresse aussi aux bien portants ».

Conçue par des formateurs et coachs en psychologie positive et proposée par un spécialiste dans le domaine, cette formation a pour but de transmettre aux participants l'essentiel de cette discipline scientifique si prometteuse, mais qui reste encore inconnue en Haïti et qui est souvent confondue avec les théories sur la « pensée positive » ou le « développement personnel ».

Méthodologie

¹ Voir l'article « Qu'est-ce que la psychologie positive ? » paru dans la revue Cerveau et Psycho — N° 37

Dans le cadre de ce programme proposé en cycle court, plusieurs approches pédagogiques seront mobilisées afin de placer les étudiants au centre de leur apprentissage. Des séances de simulation seront organisées afin qu'ils puissent s'entraîner au métier ; des travaux individuels et en groupe leur seront proposés en vue d'approfondir leurs connaissances.

Déroulement de la formation

Admission

Pour être admis à cette formation, l'étudiant doit remplir les conditions suivantes :

Remplir un dossier d'inscription (administrative et pédagogique)

Se faire accompagner d'une pièce et d'une photo d'identité

Apporter une copie du diplôme de fin d'études secondaires ou de tout autre diplôme d'études professionnelles

Verser les frais d'inscription et de scolarité (à voir avec le secrétariat)

Certification

À la fin de la formation, un diplôme universitaire ou un certificat d'aptitudes professionnelles sera remis aux étudiants ayant satisfait aux exigences de l'UFCH.

Débouchés

En tant que professionnel, vous serez amenés à intervenir en tant que coach pour mieux aider les clients à positiver. Vous aurez la possibilité d'exercer dans n'importe quelle structure ou de façon libérale.

Contenu de la formation en Psychologie positive

Première session : Généralités

- 1. Introduction à la psychologie*
- 2. Introduction à la psychologie positive*
- 3. Théories de la personnalité : Les approches humanistes*

Deuxième session : Concepts, théories et méthodes en Psychologie positive

- 1. Fondements de la psychologie positive*

2. *Modèles et méthodes de la psychologie positive*
3. *Déterminer les forces de caractère*
4. *Le bonheur et le bien-être*

Troisième session : Dispositions positives

1. *Sens de la vie et accompagnement*
2. *Comment se fixer des objectifs et les réaliser ?*
3. *Les émotions positives*
4. *L'estime de soi et la confiance en soi*
5. *Optimisme et motivation*
6. *Instant présent et pleine conscience*
7. *Gratitude et relations sociales*

Quatrième session : Psychologie positive appliquée

1. *Santé*
2. *Éducation*
3. *Milieus institutionnels*

Cinquième semaine : Pratiques professionnelles

1. *Exercices*
2. *Boîte à outils du bien-être*
3. *Bilan de fin de programme*