

**Améliorer le bien-être de l'enfant  
par la psychologie positive et les pratiques de pleine conscience**

Atelier de 3 heures animé par Béatrice Imbert, thérapeute praticienne en psychologie positive, instructrice MBSR Enfants et MBCT

**1. Education positive : concepts et outils de la psychologie positive**

Introduction à la psychologie positive

Pourquoi la psychologie positive

Comprendre le fonctionnement optimal et déterminant du bien-être

Méthode de recherche

Relations positives, altruisme, bien-être, coopération

Les besoins psychologiques fondamentaux

La pleine conscience pour améliorer la relation avec soi-même, avec les autres

MBSR Enfants (pratiques formelles) et Fovéa (pratiques informelles)

Les émotions positives

La gratitude

Les forces de caractère

Ce que la psychologie positive n'est pas

**2. Interventions brèves validées de psychologie positive adaptées aux enfants et adolescents**

Présentation des interventions

Expérimentation en binômes, sous-groupes

Echange en grand groupe sur les expérimentations

Question-réponse