

Atelier 11 – 2^{ème} Journée Romande de Psychologie Positive, 8 février 2019

L'influence de la psychologie positive sur notre façon de penser et de voir les choses

Laurence Ranger, Nadja Feddermann

L'objectif de cet atelier est de s'approprier trois outils phares de la psychologie positive. Ce moment passé ensemble sera essentiellement interactif, ce qui permettra de faire émerger les idées du partage et de l'intelligence collective. Dans un premier temps, nous échangerons sur la psychologie positive : ses apports et ses applications dans notre vie quotidienne. Dans un deuxième temps nous nous exercerons sur deux outils très puissants issus de la psychologie positive qui nous aideront à changer notre façon de penser et à voir les choses sous un autre angle.

- Il s'agit d'outils pour changer sa façon de penser : remplacer les pensées limitantes par des pensées portantes. Ces outils seront développés en petit groupe puis partagés en plénum.
- Puis de l'exercice de la gratitude et des 3 choses positives de la journée.

Pour terminer l'atelier, une séance de sophrologie viendra renforcer ce qui a été vu avec une détente corporelle et l'activation du positif (en lien avec les deux outils précédents).

N'oubliez pas de prendre de quoi noter !

Biographies

Laurence Ranger



Licenciées en Langues Étrangères, Laurence Ranger travaille pendant 10 ans dans des start-up élaborant des nouvelles technologies. Suite à un déménagement en Suisse, elle s'oriente, vers des études de psychologie. Puis la découverte de la sophrologie fût pour elle une véritable révélation. Sophrologue, elle ouvre son cabinet en 2011 et complète ce parcours par une formation de coach professionnelle et de formatrice d'adulte. La psychologie positive fait partie intégrante de son travail, c'est un fondement commun à la sophrologie et au coaching orienté solution.

« J'utilise les outils de la psychologie positive au quotidien que ce soit dans ma vie professionnelle dans les formations que je dispense ou dans ma vie personnelle ; c'est un outil très puissant, qui nous amène notamment à changer de regard et de perception »

Laurence Ranger travaille en consultations individuelles, et dispense des ateliers en entreprise sur les thématiques de gestion du stress, du bien-être au travail ainsi que le worklife balance.

Nadja Feddermann



Titulaire d'un diplôme en biologie, Nadja Feddermann a d'abord travaillé pendant plus de 15 ans dans la recherche. Coach certifiée ICF & Eduqua et formatrice d'adultes SVEBI, elle a une solide expérience dans la formation d'adultes, tous domaines professionnels confondus.

Depuis 2014, elle exerce en tant que coach de carrière et coach de projets professionnels. Elle intervient également dans des startups pharmaceutiques et de haute technologie en Suisse alémanique. Tous les outils qui contribuent à améliorer la qualité de vie au travail, l'efficacité des processus et la communication intra entreprise, la passionnent ; ils font partie intégrante de sa façon de travailler.