GROUPE

Bonheur

INFORMATIONS

Clairement, ce groupe est un peu insolite… Cependant si vous êtes prêts à tenter des méthodes originales et scientifiquement validées pour augmenter votre bonheur, vous pouvez déposer votre candidature.

Dans cet esprit nous allons suivre notre évolution et mesurer notre bonheur à l'aide de questionnaires et de gadgets électroniques. Nous nous retrouverons pour une séance de terrain afin de concrétiser les actions bonheurifisantes issues de la psychologie positive.

Il s'agira d'un programme de 8 semaines intensives de 4 modules : 1) Les fondamentaux du bonheur 2) augmenter les émotions positives 3) mieux vivre les émotions négatives 4)...

LES OBJECTIFS

- Découvrir des techniques scientifiquement validées pour augmenter notre bien-être
- Prévenir la rechute dépressive
- Partager une aventure avec d'autres personnes
- Potentialiser les traitements de la dépression
- Construire des ressources durables
- Découvrir le champ de recherche de la psychologie positive

Lieu

Établissement de Lausanne

Avenue des Mousquines 4 | CH - 1005 Lausanne

8 participants **Groupe fermé**

1h **8 séances**

Les jeudis de 08:00 à 09:00

Âge minimum requis : **18 ans**

Groupe animé par :

Elisée Borsoi

Infirmier en psychiatrie

Merci de penser à l'environnement, n'imprimez pas inutilement ce document.