

## Module e-learning : Psychologie positive et thérapie du bien-être



**Concepteur** Jean Cottraux

**Durée de validité** 4 mois

**Tarif** Financement personnel : 65 € | Financement établissement : 98 €

*À partir de 3 modules commandés simultanément, bénéficiez d'une durée de validité supérieure et d'une remise tarifaire pouvant aller jusqu'à -25 %.*

### Contenu du module

Près de 60 écrans dynamiques, accompagnés par une voix off, sur la psychologie positive et le bien-être pour découvrir ou s'approprier les définitions, les échelles de mesure et la thérapie du bien-être.

Après avoir rappelé ce que sont la psychologie positive, le bien-être hédoniste et le bien-être eudémoniste, ce module présente plusieurs échelles permettant de les évaluer : échelles de satisfaction de vie de Diener et de Cantril, échelle de Ryff et Singer.

Les méthodes thérapeutiques sont exposées et illustrées de 3 films qui s'appuient sur le cas clinique d'un homme dépressif amélioré partiellement : analyse fonctionnelle diachronique et synchronique, le journal de la thérapie.

Pendant la durée de validité de consultation, il est possible de se connecter autant de fois que souhaité pour revisiter tout ou partie du module.

### Ressources du module

6 interventions vidéo du Dr Jean Cottraux, 3 petits films illustrant des moments clés du travail thérapeutique (durée totale : 15 min), des photos, illustrations et schémas dynamiques, des exercices récapitulatifs autocorrectifs pour chaque chapitre, un glossaire.

### Documents téléchargeables (PDF)

Bibliographie – Echelle de satisfaction de vie de Diener – Echelle du bien-être psychologique de Ryff  
Escalier de satisfaction de vie de Cantril – Thérapie du bien-être : journal – Synthèse du module.