

UES TRANSVERSALES PROPOSÉES

Activités Brest (hors SUAPS et Service Culturel)

Découverte de la psychologie positive, gestion du stress (programme CARE)

Présentation

8 séances 1h30

Les étudiant.e.s qui participent à ces enseignements sont notamment amenés à pratiquer des exercices en groupe, en individuel pendant les cours et entre les séances. La pédagogie expérientielle implique une participation et un engagement dans le programme proposé. Le programme CARE (Cohérence, Attention, Relation, Engagement) a été conçu en 2014 par Rebecca Shankland, Ilios Kotsou et Christophe André). Il s'agit d'un programme de promotion de la santé mentale visant la réduction du stress et l'amélioration du bien être durable.

Séance 1 : santé mentale, facteurs de risque, de protection, signes de dégradation, prendre soin
Séance 2 : psychologie positive définition, prendre conscience de ses forces, de celles d'autrui.
Facteurs de motivation intrinsèque Séance 3 : découvrir le mindfulness, pratiquer les exercices d'ancrage dans l'instant présent Séance 4 : se mettre en action, prendre du temps pour soi, les autres, Séance 5 : la notion de stress, conséquences du stress chronique, outils de gestion du stress
Séance 6 : prendre soin, développer sa bienveillance Séance 7 : pratique de pleine conscience d'attention à l'instant présent Séance 8 : mettre en oeuvre dans le prolongement du programme

L'UE est proposée aux Semestres suivants : S3 S4 S5 S6

Evaluation

L'évaluation est basée sur un écrit réflexif et quelques questions théoriques
La participation et l'engagement sont intégrés dans l'évaluation.

Informations complémentaires

Deux sessions organisées sur l'année universitaire.

Une première session au semestre impair, une deuxième au semestre pair.

Nombre de places limité à 18 personnes

Fondateur de la psychologie positive : Martin Seligman

Introduction à la psychologie positive 2014 Dunod Jacques Lecomte

Horaire : 117h30 à 19h00 dates session 1 au semestre impair : 15/09/25; 29/09/25; 29/09/25; 6/10/25; 13/10/25; 20/10/25; 17/11/25; 24/11/24; 1/12/25 au semestre impair 12/01/26; 19/01/25; 26/01/25; 2/02/26; 9/02/26; 2/03/26; 09/03/26; 16/03/26; 23/03/26; 30/04/26

Compétences visées

définir la notion de psychologie positive, situer cette approche dans son contexte historique

Définir la notion de stress, les conséquences du stress chronique

expérimenter un programme de psychologie positive

définir la notion de santé mentale, repérer les facteurs de risque et de protection, les signes de sa dégradation

prendre soin de sa santé mentale

Modalités de contrôle des connaissances

Session 1 ou session unique - Contrôle de connaissances

Nature de l'enseignement Modalité

UE

CT

Nature

Ecrit - devoir surveillé

Durée (min.) Coefficient

Remarques

*L'évaluation est basée sur un écrit réflexif de 2 pages.