

CARE

LE PROGRAMME CARE EST LE FRUIT D'UNE COLLABORATION DE PLUSIEURS CHERCHEURS SPÉCIALISÉS EN PSYCHOLOGIE POSITIVE, DONT REBECCA SHANKLAND, JEAN PAUL DURAND, MARINE PAUCSIK, ILIOS KOTSOU ET CHRISTOPHE ANDRÉ

C'est Quoi?

CARE est un programme de psychologie positive visant à développer nos ressources, compétences et forces dans l'objectif d'améliorer notre bien-être.

C'est un programme experientiel qui propose de s'entraîner et de découvrir comment porter un nouveau regard sur soi, les autres et son environnement

Pour Qui?

Le programme CARE s'adresse à toute personne en quête d'un mieux être et qui souhaite s'engager à mettre plus de sens dans sa vie. Des recherches ont montré l'efficacité de ce programme sur le mieux-être des personnes et sur la réduction des symptômes de dépression ou d'anxiété

Concrètement?

Le programme CARE s'expérimente sur 8 ateliers de 2h. Durant ces ateliers les personnes pourront découvrir des pratiques visant à :

Développer la bienveillance envers soi-mêmes, ses proches et son environnement

Réorienter leur attention vers les aspects satisfaisants de leur vie

S'engager dans des actions qui font sens pour elles.



“Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux.”

Marcel Proust

Programme **CARE**

Cohérence - Attention
Relations - Engagement

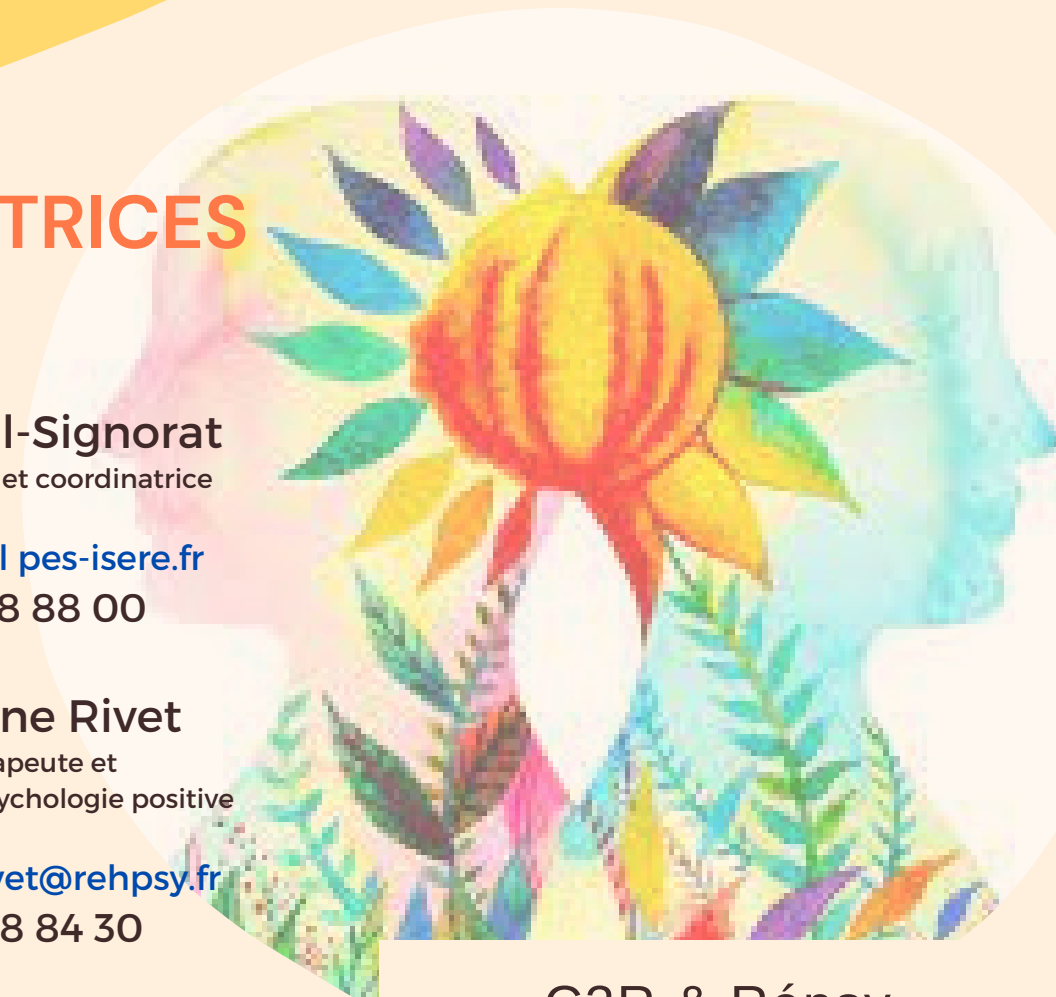
ANIMATRICES

Katia Revil-Signorat
ergothérapeute et coordinatrice

krevil@ch-alpes-isere.fr
04 56 58 88 00

Amandine Rivet
ergothérapeute et
praticienne en psychologie positive

amandine.rivet@rehpsy.fr
04 56 58 84 30



C3R & Répsy
Réhab en réseau