

Enseignement

Giona Di Poi, MA

Assistant de recherche et d'enseignement.

giona.dipoi@unidistance.ch

UniDistance Suisse

Depuis 2020

- Module SAE5 : La Psychologie Positive (5 ECTS)

Objectif principal :

- Offrir un aperçu de la psychologie positive (p.ex., les mécanismes liés aux émotions positives, les forces de caractère, la gratitude, l'humour, le bonheur, le bien-être) et de discuter la recherche sur ces concepts relevant. Ce cours se focalise en particulier sur l'humour en tant que compétence socio-émotionnelle et trait de personnalité. De plus, des interventions possibles (p.ex., en ligne ou dans les écoles) dans ce domaine seront discutées et les étudiants auront l'occasion de les tester eux-mêmes.

Objectives spécifiques :

- Connaître les concepts de base de la psychologie positive et du développement des interventions visant à augmenter le bonheur et le bien-être, incluant des méthodes de la pleine conscience
- Connaître des exemples empiriques de telles interventions dans différents domaines d'application
- Connaître les avantages et les inconvénients de ces interventions