

Contenu de la formation - 2 jours

Titre : la Méthode "Félicité"[®] - *Mieux dans son corps, mieux à l'école et à la maison.*

Nombre de jours : 2 - Possibilité 1 jour

Pour qui ? Les enseignants, les parents, les professionnels de l'enfance, mais aussi tous ceux qui veulent appliquer la méthode pour leur bien-être personnel.

1. Objectifs de la formation :

A l'issue de cette formation, vous serez en mesure de :

- Comprendre les connaissances de base sur le cerveau
- Mieux comprendre les difficultés de stress, d'apprentissage, de concentration et de motivation scolaire
- Développer une plus grande qualité de présence et de concentration chez les enfants
- Mieux gérer votre propre stress et augmenter votre niveau de vitalité
- Mettre en place des conditions optimales pour aider les enfants à recevoir et intégrer les apprentissages
- Développer chez les enfants les capacités d'apprentissage
- Améliorer l'estime de soi, les attitudes positives et les comportements
- Repartir avec des outils concrets pour ses élèves, pour ses enfants et pour soi-même.

2. Contenu de la formation :

Durant ces 2 journées, nous pratiquons tous les exercices du jeu de cartes de la méthode Félicité.

Les exercices sont basés sur différentes approches corporelles pour aider le cerveau à mieux utiliser les 2 hémisphères cérébraux, augmenter le niveau de concentration, stimuler les capacités d'apprentissage scolaire, mieux gérer le stress, créer une meilleure ambiance dans la classe et développer l'estime de soi.

- Le fonctionnement de base du cerveau
- L'éveil des sens et de l'intelligence
- Apprendre à se poser et à s'enraciner pour améliorer la concentration et créer un climat serein
- Le développement des aspects psychologiques et psychomoteurs dans les apprentissages et dans la capacité à rester concentré
- Le développement de l'approche psychocorporelle en lien avec les émotions, les difficultés de concentration et d'apprentissage scolaire
- Pratique de la méthode Félicité :
Apprentissage des exercices de la méthode Félicité

- Aider le cerveau à mieux utiliser les 2 hémisphères cérébraux pour améliorer la concentration, la motivation, la gestion des colères, la gestion du stress et l'estime de soi
- Présentation de jeux spécifiques pour aider à la concentration

Méthodologie :

- La formation est construite sur une base théorique avec une alternance entre théorie et pratique.
- Les participants sont amenés à bouger régulièrement pour expérimenter tous les exercices de la méthode Félicitée.
- Les exercices sont basés sur différentes approches corporelles comme la Psychologie Corporelle Intégrative, le Do In, la Kinésiologie, le Brain Gym, le Yoga, le Yoga des yeux, le Yoga des doigts, la Sophrologie, la Visualisation créatrice, la Gestion Mentale et la Respiration.
- Un protocole précis est donné à la fin de la formation pour favoriser la pratique des exercices avec les enfants et le transfert des acquis.