



La méthode Félicitée®

Formation spécifique maternelles

Descriptif de la formation :

La méthode Félicitée est une véritable boîte à outils pour tous les enseignant(e)s maternelles.

La méthode est ludique et basée sur des exercices spécifiques issus de différentes techniques corporelles qui développent le schéma corporel.

La méthode Félicitée est une équilibration qui permet aux enfants de mieux utiliser les deux hémisphères cérébraux, de développer la concentration, la qualité de présence, la motivation et l'estime de soi. Elle crée un climat plus serein dans la classe et canalise l'énergie des enfants. Elle est un rituel quotidien qui va aider les enfants à mieux s'organiser et à développer les repères spatio temporels.

Elle permet aux enseignants de mieux gérer le stress.

Matériel :

- de quoi écrire
- une bouteille d'eau plate
- un coussin pour s'asseoir par terre
- pour les dames : porter un pantalon

Objectifs et contenu de la formation :

Formateur : Catherine Delhaise

La formation est construite sur une base théorique avec une alternance entre théorie et pratique. Les participants sont amenés à bouger régulièrement pour expérimenter les exercices. Un protocole précis est donné à la fin de la formation pour favoriser la pratique des exercices avec les enfants.

Objectifs de la formation :

- Développer chez les enfants des conditions optimales d'apprentissage.
- Comprendre les difficultés d'apprentissages et de concentration chez les enfants.
- Développer une plus grande qualité de présence et de concentration chez les enfants et pour soi même.
- Mieux gérer son propre stress et augmenter son niveau de vitalité.
- 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.

Contenu de la formation :

- Développer l'éveil des sens et de l'intelligence
 - Développer le schéma corporel
 - Stimuler le plaisir d'apprendre
 - Apprendre à se poser pour améliorer la concentration
 - Enraciner les enfants pour améliorer la qualité de présence
 - Créer un climat serein dans sa classe
 - Gérer les émotions et les colères
 - Travailler en cercle pour calmer et développer le respect chez les enfants
 - Enraciner les enfants pour améliorer la qualité de présence
 - Gestes simples pour l'apprentissage de la lecture et de l'écriture
 - Développer la vitalité de l'enseignant
 - Apprendre à gérer le stress
 - Présentation de différents outils corporels
 - Démonstration de différents jeux spécifiques pour améliorer la concentration
- Pratique de la méthode Félicitée : Apprentissage des exercices spécifiques pour les maternelles qui vont aider le cerveau à mieux utiliser les 2 hémisphères cérébraux et améliorer la concentration, la motivation, la gestion des colères et des conflits, l'estime de soi. 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 et la Respiration.