

FORMATION TROUVER SES FORCES BIEN-ÊTRE MENTAL



Développez les forces de votre équipe éducative

et donnez leur des outils pour former leurs élèves au **bien-être mental**

Cette formation donne des outils au corps éducatif pour **poser les bases du bien-être mental** pour eux-mêmes et ensuite pour leurs élèves. Lors de la formation, les difficultés classiquement rencontrées sont identifiées ainsi que des moyens d'y faire face.

Sont explorées en particulier des méthodes pour **faire face au stress, à l'anxiété, à la déprime, au manque d'estime de soi ou au manque de confiance en soi, au manque d'estime de soi ou au manque de confiance en soi**. Les participants peuvent exposer leurs questions spécifiques et par la suite aborder en confiance leur animation avec les élèves, en ayant acquis une compréhension personnelle des exercices proposés.



100% du corps éducatif formé
100% des élèves bénéficiaires des outils



Pérenne : les générations formées conservent les attitudes acquises durant plusieurs années



Clé en mains : facile à animer et à diffuser ensuite auprès des élèves

CONTACT

contact@parolesdesagesse.com

+33 1 47 41 06 00

www.parolesdesagesse.com



À PROPOS : FORTS D'UNE EXPÉRIENCE DE PLUS DE 20 ANS, LES ÉDITIONS PAROLES DE SAGESSE PROPOSENT UNE MÉTHODE ET DES OUTILS PÉDAGOGIQUES FACILES À UTILISER. CHAQUE ANNÉE, DES MILLIERS DE FAMILLES ET PLUS DE 1500 ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES TRAVAILLENT AVEC LEURS OUTILS EN FRANCE, BELGIQUE, LUXEMBOURG ET AU CANADA. LEUR ENGAGEMENT EST DE DONNER DES OUTILS POUR L'ÉDUCATION INTÉGRALE DE LA PERSONNE, DE DÉVELOPPER LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES, DE RENDRE COMPRÉHENSIBLE DES SUJETS COMPLEXES ET DE PRÉVENIR LE HARCÈLEMENT SCOLAIRE.

BIEN-ÊTRE MENTAL

TROUVER SES FORCES

1 LE CONTEXTE (1H)

À l'issue de cette étape, les bénéficiaires seront conscients qu'il est normal d'avoir des moments de fragilités et qu'il existe des moyens d'y faire face. Temps de réflexion et exercices interactifs

2 ANALYSE D'EXPÉRIENCE (1H)

Grâce à des exercices interactifs, les participants analyseront leurs expériences passées et leurs besoins

3 DÉVELOPPER ET ENSEIGNER L'ESTIME DE SOI (1H)

À l'issue de cette étape et grâce à des vidéos et exercices, les bénéficiaires auront compris les façons d'acquérir une juste estime de soi et comment l'enseigner à leurs élèves

4 DÉVELOPPER ET ENSEIGNER LA CONFIANCE EN SOI (1H)

À l'aide d'exercices et de partages par petits groupes, les bénéficiaires feront l'expérience des exercices qui permettent de gagner en confiance avec des outils pour l'enseigner à leurs élèves



5 DÉVELOPPER ET ENSEIGNER LES MÉTHODES POUR FAIRE FACE À LA DÉPRIME (1H)

À l'issue de cette étape, les bénéficiaires auront acquis des techniques pour retrouver de l'énergie lorsqu'ils se sentent déprimés avec des outils pour l'enseigner à leurs élèves

6 DÉVELOPPER ET ENSEIGNER LES MÉTHODES POUR RÉSISTER À LA PRESSON ET AU STRESS (1H)

À l'issue de cette étape, les bénéficiaires auront acquis des techniques pour se ressourcer quand ils sont soumis à la pression et au stress avec des outils pour l'enseigner à leurs élèves



Présentiel



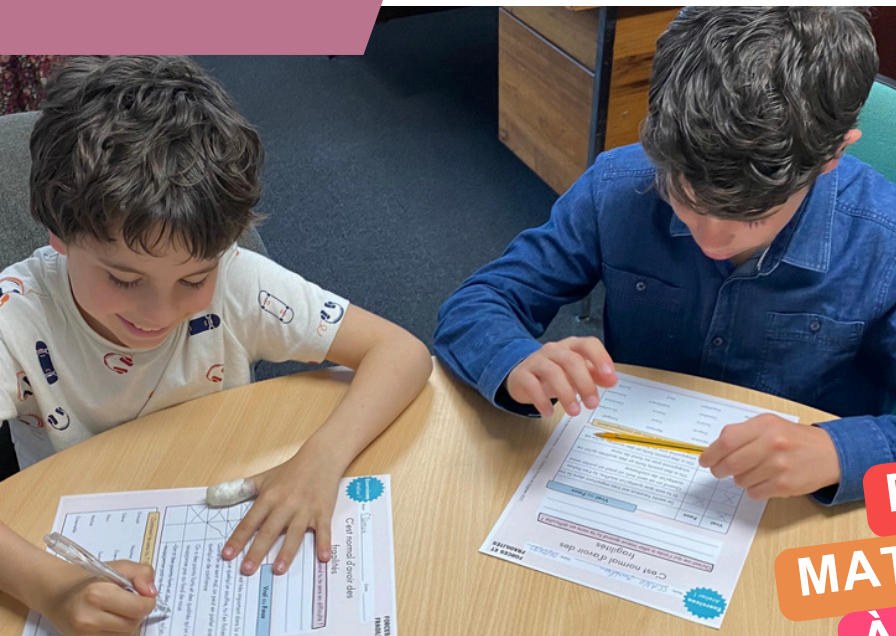
■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION



Eduquer, c'est aussi enseigner le savoir-être.

OUTILS PÉDAGOGIQUES POUR POURSUIVRE AVEC LES ÉLÈVES



DE LA MATERNELLE À LA TERMINALE

Lors des formations, **vous prendrez en main les outils pédagogiques** *Paroles de Sagesse* qui sont conçus pour transmettre aux élèves les notions sur lesquelles vous aurez été formés.

Ateliers proposés aux élèves :

- exercices
- théâtre
- vidéos
- création graphique
- diaporama
- trames de discussions

