

FORMATION FORCES ET FRAGILITÉS, BIEN-ÊTRE MENTAL



Développez l'harmonie et le bien-être au sein de votre équipe éducative

et donnez leur les clés 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 dépression, 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.

OBJECTIFS DE LA FORMATION FORCES ET FRAGILITES - BIEN-ÊTRE MENTAL :

1. Nous avons tous des fragilités mais aussi des forces insoupçonnées (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, partages et présentation.

2. Que faire si je manque d'estime de moi ? (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.

3. Que faire si je manque de confiance en moi ? (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.

4: Que faire si je me sens stressé ? (1h) :

À l'issue de cette étape, les bénéficiaires auront acquis des techniques pour trouver du calme lorsqu'ils sont en situation de stress.

5. Que faire si je me sens déprimé ? (1h) :

À l'issue de cette étape, les bénéficiaires auront acquis des techniques pour retrouver de l'énergie lorsqu'ils se sentent déprimés.

6. Que faire si j'ai trop de pression ? (1h) :

À l'issue de cette étape, les bénéficiaires auront acquis des techniques pour se ressourcer quand ils sont soumis à la pression.



1H

3H

6H