

Comment mettre la psychologie positive au service d'une pédagogie de l'enthousiasme ? **TAR1229**

La psychologie positive peut être définie comme « l'étude des conditions et des processus qui contribuent au fonctionnement optimal des individus, des groupes et des institutions ». Gable et Haidt.

Cette notion s'applique aussi bien à la pédagogie qu'à la discipline.

*Depuis quelques années, nous avons aussi la chance de mieux connaître les mécanismes impliqués dans le bien-être, la compétence, la motivation et l'estime de soi. Il s'agit donc de dresser un état des lieux de la « **positive attitude** ».*

La formation proposera des outils de questionnement, des moyens simples et efficaces pour aider l'adulte et l'élève à :

- Interroger et clarifier leurs **croyances** et leurs **préjugés** face à l'école,
- Connaître et s'appuyer sur leurs **qualités** et leurs **atouts** pour se motiver,
- Définir les **24 forces** (M. Seligman) et leurs spécificités,
- Améliorer **l'image de soi** grâce au renforcement positif,
- Se connecter à une nouvelle **vision de soi** au service d'un rendement plus efficace et plus agréable dans les apprentissages,
- Se connecter à leurs ressources personnelles et donner des pistes pédagogiques positives et ludiques dans le même sens,
- Identifier certaines difficultés émotionnelles afin de les appréhender autrement,
- Trouver la force d'accompagner et d'encourager,
- Mettre en place des stratégies pour changer de regard, entretenir l'harmonie et sortir des conflits.

Prérequis

- Reconnaître qu'il soit possible d'agir différemment, de penser autrement.
- Vouloir cultiver des pensées positives.
- Accepter que sa réalité puisse ne pas être universelle.
- Apprendre la gentillesse et la bienveillance.

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école.

Formatrice

Mireille Vergucht

Agir ou subir ? Où trouver de nouvelles pistes pour diminuer la pression avant de connaître l'épuisement professionnel? TAR1231

La prévention et la gestion du stress se retrouvent au cœur d'un projet de vie individuel et collectif. Il s'agit de réfléchir à toutes les pistes possibles pour ne pas connaître les difficultés liées à la fatigue, au découragement et à une sensibilité exacerbée.

La formation propose des pistes théoriques et pratiques pour :

- Comprendre le stress et ses origines biologiques, émotionnelles et cognitives,
- Décoder ses émotions et apprendre comment les gérer,
- Ouvrir un champ de réflexion autour de ses croyances limitantes et ses messages contraignants,
- Décider de modifier sa vision du monde,
- Utiliser les outils de l'accompagnement pour devenir son propre coach de vie,
- Optimiser sa capacité d'intelligence émotionnelle pour affronter les situations difficiles,
- Interroger ses besoins, ses valeurs et se mettre en accord avec son environnement professionnel,
- Lâcher-prise sans abandonner,
- Se sentir responsable et autonome face à ses choix,
- Identifier ses propres ressources et ne pas attendre trop de l'environnement pour aller mieux.

Prérequis

- Accepter de faire face, d'explorer, de partager et de tenter d'autres voies.

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école.

Formatrice

Mireille Vergucht

Prendre de la hauteur et être à la hauteur... Où trouver les ressources pour faire face aux changements, être OK et pas KO et garder le cap ! TAR1235

Devant une situation qui pose problème, chaque individu est amené à se poser la question du changement ainsi que la remise en question de certains modèles de fonctionnement.

Et pourtant ! Est-il vraiment possible de changer ?

La formation propose une analyse des forces intérieures et des résistances de toute personne qui voudrait évaluer sa façon d'être et de penser.

- Choisir la meilleure voie, s'y tenir et progresser.
- Retrouver toutes ses aptitudes personnelles et les mettre au service de sa vie professionnelle, se sentir le protagoniste de sa vie.
- Relever des défis positifs avec détermination et créativité.
- Se faire confiance et se donner les moyens de la réussite.
- Se connecter à sa mission dans la vie.
- Augmenter sa lucidité.

- Retrouver le chemin de ce qui est « bon pour soi » avec force et bienveillance.
- Se poser les bonnes questions pour préserver ou retrouver un confort de vie.
- Découvrir les réponses qui puissent satisfaire mes valeurs et mes besoins.
- Décoder les messages de sa personnalité sensorielle.
- Décoder et accepter le fonctionnement des autres.

Prérequis

- Vouloir l'harmonie et la sérénité.
- Tenter de nouvelles clés de décodage pour mieux vivre l'instant présent.
- Utiliser la pensée créative pour changer la « donne ».

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école.

Formatrice

Mireille Vergucht

Comment puiser de nouvelles ressources dans la pleine conscience et les neurosciences pour comprendre et accompagner l'adolescent avec bienveillance et force ? TAR1238

Voici une formation de deux jours qui ouvre les portes d'une meilleure connaissance du fonctionnement émotionnel et cognitif de l'adolescent. Voici aussi un manuel de « survie » quand incompréhension, colère et impulsivité sont aux commandes et que le dialogue s'avère délicat.

Aujourd'hui, les adolescents sont parfois (souvent ?) agités, dispersés et stressés. Le rythme de la vie moderne, rempli de sollicitations (et donc de frustrations), de contraintes, crée en eux, une déconcentration nuisible à leur parcours scolaire.

La gestion du stress et de l'attention chez les adolescents est un enjeu fondamental de l'apprentissage, de la régulation des émotions, de l'estime de soi et de la vie en groupe.

Cette formation s'organise en deux temps :

1. Comprendre et décoder le modèle très spécifique du fonctionnement mental de l'adolescent et trouver des pistes pour parler et se faire comprendre. Cette partie de la formation s'appuie sur les découvertes récentes des neurosciences.
2. Proposer, grâce à des exercices de pleine conscience, des outils concrets pour apprendre, au travers d'un entraînement mental dense et simple, à se centrer sur le moment présent, à renouer avec ses sensations corporelles afin d'avoir la capacité de s'ancrer dans l'expérience de l'instant pour trouver l'harmonie avec soi-même et avec les autres. Tous les exercices seront mis en perspective, expliqués et testés en groupe.

Une part importante de la formation sera consacrée à la pratique de la méditation de pleine conscience à l'usage des adolescents, le tout encadré par une explication systématique des objectifs de chaque exercice.

- Mettre en place certaines approches constructives dans le cadre d'une relation pédagogique fructueuse.
- Explorer des outils pour un résultat positif.
- Aider à gérer le stress et accompagner.
- Trouver un lien entre son propre stress et celui de l'autre.

Pré requis

Oser emprunter de nouveaux chemins pédagogiques, des approches en lien avec les émotions, utiliser les ressources de la pleine conscience pour les adolescents et tester soi-même les exercices.

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école qui désirent intégrer des outils de pleine conscience.

Formatrice

Mireille Vergucht

Découvrir les ressources de la pleine conscience, renforcer la confiance en soi et développer des relations plus harmonieuses TAR1241

La pleine conscience renforce la capacité de développer son attention à l'instant présent. Cette capacité est loin d'être immédiate et simple. La tendance humaine semble plutôt à la nostalgie, aux regrets, à l'anticipation et aux peurs.

La pleine conscience offre un espace pour apprivoiser, comprendre et décoder ses émotions, observer ses pensées, se défaire d'habitudes improductives.

La formation propose de réfléchir aux différentes méthodes proposées dans le cadre de cette démarche et d'en expérimenter certaines.

- Penser sans déformer.
- Devenir plus serein, plus lucide et prendre du recul pour clarifier les situations de stress.
- Décoder les pensées automatiques et leur influence sur les émotions.
- Faire émerger de nouvelles possibilités.
- Se libérer de ses pensées négatives et y voir plus clair.
- Réfléchir à la respiration, à la présence, à l'instant présent.
- Lâcher prise.
- Donner du sens.
- Se connecter à sa cohérence.
- Améliorer la qualité de sa présence.

Pré requis

Accepter d'expérimenter l'**être** plutôt que le **faire** et avoir envie de mieux cerner des outils de méditation active, être ouvert à la découverte, au partage et à la bienveillance.

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école qui désirent intégrer des outils de pleine conscience.

Formatrice

Mireille Vergucht

Prévenir et enrayer le harcèlement et la violence scolaire, est-ce une mission possible ? TAR1244

Le harcèlement scolaire a été longtemps sous-estimé, méconnu ou parfois même nié par les acteurs de l'école.

Les parents eux-mêmes éprouvaient des difficultés à accepter que leur enfant soit victime de violences psychologiques ou physiques. C'était comme une marque d'échec éducationnel. D'autres tentaient de défendre leur enfant du phénomène, provoquant ainsi parfois refus de la réalité par les membres de l'équipe éducative et par la direction. Ce fut et c'est encore un grand désarroi de faire face à la réalité, à la fois pour les pédagogues mais aussi pour les parents.

Depuis quelques années, quelques drames ont mis le phénomène du harcèlement en évidence et des programmes de prévention trouvent de plus en plus leur place au sein des écoles.

La formation propose de :

- Mettre en lumière les caractéristiques du harcèlement scolaire,
- Définir les causes et les conséquences de cette forme très particulière de violence,
- Ouvrir un espace de partage d'expériences et de témoignages,
- Donner des outils d'animation pour construire des séances d'information auprès des élèves et de leurs professeurs,
- Proposer des pistes concrètes afin de mettre les adolescents en garde face aux conséquences humaines et juridiques de certaines formes de harcèlement.
- Développer les moyens de créer un cercle de parole,
- Travailler sur l'estime de soi, la confiance et la collaboration,
- Offrir des ressources pour pouvoir « en parler », faire face, changer les choses.

Pré requis

Accepter le fait que deux jours de formation ne changeront pas tout, qu'il s'agit de commencer par quelque chose, quelque part avec un objectif positif et raisonnable.

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école qui ont à cœur de comprendre le phénomène.

Formatrice

Mireille Vergucht

Comment réfléchir vite et mieux grâce à la « Théorie des chapeaux » ? TAR1247

Voici une méthodologie accessible à tous ceux qui voudraient voir évoluer leur cadre de réflexion, tant sur le plan professionnel que personnel. Elle offre également des pistes intéressantes sur le plan pédagogique. Enfin, elle affine la perception, l'écoute et la capacité à comprendre l'autre.

Nous n'utilisons qu'une infime partie de notre cerveau et il est possible, grâce à certaines techniques, de stimuler l'intelligence, de clarifier les raisonnements, de sortir de certaines habitudes mentales et de trouver des solutions innovantes.

La formation propose de présenter, de tester un outil de la « pensée parallèle » imaginé par **E.de Bono**, le grand spécialiste de la créativité.

Présentation d'une technique limpide et originale pour :

- Faire appel à son intelligence.
- Retrouver l'information pertinente.
- Se concentrer et expérimenter de nouvelles façons de voir et de percevoir.
- Utiliser harmonieusement les deux hémisphères de son cerveau.
- Optimiser la concentration et l'attention.
- Sortir de l'antagonisme et de la confrontation.

Prérequis

- Accepter l'inconnu, l'expérimentation et le jeu.
- Accepter de réfléchir autrement.

Public cible

Formation accessible à tous les membres d'une équipe..

Formateur

Raphaël **Sentjens**

Développer son sens de la répartie et s'affirmer en toutes circonstances TAR1250

La répartie, c'est quelque chose qui nous vient à l'esprit 24h trop tard » M. Twain

Cette formation propose de :

- Définir le sens de la répartie, ses enjeux et ses effets.
- Apprivoiser ses émotions négatives et gérer ses réactions instinctives.
- Improviser, jouer et se mettre en situation pour connecter le cerveau à la parole.
- Trouver la réponse adéquate pour désamorcer les conflits et faire connaître ses opinions sans heurter.
- Développer les automatismes qui permettent de se sortir d'une situation embarrassante et trouver le mot juste sans embarrasser.
- Développer l'humour.
- Se maîtriser.
- Captiver, transmettre et se faire entendre.
- Pouvoir utiliser ces outils pour aider les élèves à prendre la parole.

Prérequis

- Accepter l'inconnu, l'expérimentation et le jeu.
- Accepter de réfléchir autrement.
- Oser se mettre en scène.

Public cible

- Formation accessible à tous les membres d'une équipe.

Formateur

Raphaël **Sentjens**

Créer, gérer et animer un cercle de parole autour de la citoyenneté TAR1253

De l'avis de nombreux enseignants, réguler la prise de parole des élèves est un enjeu important du respect de l'autre dans sa différence. Faire comprendre que l'écoute vaut la parole, faire entendre que la parole est un outil, voilà les défis de ces deux journées.

La formation propose de :

- Développer un cadre de réflexion autour de sujets en lien avec la citoyenneté.
- Elaborer une charte de bonne conduite dans les débats.
- Fixer les règles du savoir écouter.
- Analyser le langage des élèves et leur offrir des pistes de prise de parole efficace.
- S'exercer à la reformulation et à la synthèse oralement.
- Utiliser la pensée parallèle pour trouver des idées autour d'un sujet polémique.
- Apprendre à défendre ses idées dans le respect de celles des autres.
- Donner des techniques pour canaliser le trop plein d'énergie de certains.
- Gérer le temps de parole.
- Aider les timides et calmer les bavards.

Prérequis

- Avoir envie d'élargir son champ perceptif.
- Etre responsable d'un cours où le débat fait force et réflexion

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école, spécialement aux professeurs de cours de citoyenneté.

Formateur

Raphaël **Sentjens**

Comment découvrir et expérimenter des techniques efficaces pour développer le charisme, l'affirmation de soi et les qualités pédagogiques ? TAR1256

Nous vivons dans un monde hyper connecté et hyper stimulé. En tant que professeur, il est essentiel de trouver des pistes pour capter l'attention, trouver les mots justes, découvrir des pratiques pédagogiques qui stimulent la motivation et décuplent les compétences de communication.

La formation propose de :

- Ouvrir une réflexion sur les croyances professionnelles.
- Travailler sur les représentations personnelles de la vision de l'enseignant efficace.
- S'interroger sur la dimension consciente et inconsciente du langage et du choix des mots.
- Découvrir de nouveaux moteurs de l'attention et de l'adhésion.
- Comprendre ses émotions et celles de ses élèves.
- Mettre en lien l'affectif et le cognitif.
- Analyser le pouvoir du verbal et du non verbal dans la relation d'apprentissage.
- Nourrir la congruence et la pertinence.
- Comprendre les bienfaits de l'humour.
- Construire ses métaphores pédagogiques.
- Développer ses qualités de cœur.

Public cible

Formation accessible à tous les professeurs.

Formateur

Raphaël **Sentjens**

Devenir son propre médiateur ! Apprendre et faire apprendre à gérer ses relations pour qu'elles deviennent harmonieuses ou puissent le rester TAR1259

Face au mouvement actuel de médiation et au recours, de plus en plus fréquents, d'appels à une tierce personne comme médiatrice, il est important de se rappeler que nous avons tous les ressources pour communiquer efficacement et transformer nos conflits en opportunité.

Il est donc possible de devenir son propre médiateur et d'apprendre aux élèves à l'être également. Comment ? Par l'apprentissage et la mise en place d'attitudes appropriées dans certaines situations relationnelles (conflictuelles ou non), par la sensibilisation aux bons outils de communication, pour rendre les relations harmonieuses et aisées ou faire en sorte qu'elles le restent.

La formation propose des outils concrets et pratiques pour :-

- Se découvrir en découvrant l'autre,
- Etre capable de s'observer avec objectivité,
- Distinguer émotions, pensées et comportements,
- Ecouter l'autre avec empathie,
- S'exprimer de façon à ce que l'autre puisse entendre,
- Comprendre le conflit comme une source de transformation dynamique,
- Analyser les outils d'apprentissages socio-affectif, cognitif et moteur,
- Reconnaître les processus et étapes de la médiation.

Pré requis

- Être curieux de découvrir une matière par le jeu, dans le respect de soi et des autres.

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école dont l'éducation vise le développement personnel et pro-social de l'élève, au même titre que son développement cognitif.

Formatrice

Eglantine **Wéry**

Créer un climat de liberté et de sécurité dans sa classe ; accueillir chacun pour permettre un apprentissage serein TAR1262

Tout professeur s'est déjà retrouvé face à une classe « qui ne fonctionne pas », ou a été confronté à un élève qui manifeste de la violence vis à vis de l'école. Chacun a déjà été tenté de « laisser un élève où il est » plutôt que de le prendre comme il est pour l'amener à progresser.

Comment installer une cohésion de groupe ? Comment amener les jeunes à donner le meilleur d'eux-mêmes ?

Des exercices simples peuvent permettre que chaque élève se sente accueilli et accepté et puisse accéder à un apprentissage plus en confiance.

La formation propose de :

- Construire son groupe classe avec une approche positive de chaque élève,
- Désamorcer le stress de l'étudiant et celui du professeur,
- Ecouter pour pouvoir se faire entendre,
- Faire confiance pour que l'autre puisse donner le meilleur de lui-même,
- Permettre le changement, l'ouverture et l'acceptation des autres.

Pré requis

- Être curieux de découvrir une matière par le jeu, dans le respect de soi et des autres.

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école qui veulent donner aux jeunes l'occasion d'améliorer leur estime personnelle.

Formatrice

Eglantine **Wéry**

Inviter à l'écoute TAR1265

La voix possède un allié inséparable : l'écoute. Lorsque la voix résonne, l'écoute est développée.

La voix procède du corps instrument tout entier et canalise la pensée.

Placer sa voix, devenir sa voix, trouver sa voix, c'est se trouver.

Apprivoiser sa voix, c'est se contacter, se décontracter, se recentrer pour qu'elle devienne un instrument libérateur. Lorsque la voix devient énergie, l'homme devient musique.

La formation propose de partir à la rencontre de sa voix :

- comprendre le corps comme instrument de la voix,
- chercher la bonne tenue, la bonne tension, la bonne respiration,
- se centrer,
- doser son énergie,
- utiliser le chant,
- identifier les problèmes,
- aborder les bases de la thérapie par la voix.

Pré requis

Être curieux de découvrir une matière par le jeu, dans le respect de soi et des autres.

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école.

Formatrice

Eglantine **Wéry**

Formations assurées en duo par Raphaël Sentjens et Mireille Vergucht

Tempête ou temps calme ? TAR1268

Comment prévenir ou gérer les conflits grâce à l'intelligence émotionnelle et aux percepts de la communication harmonieuse ?

La formation fait le pari qu'il est possible de diminuer l'impact des situations conflictuelles sur les relations professionnelles.

Ses objectifs sont de :

- Proposer des pistes concrètes pour une meilleure connaissance de soi.
- Comprendre le fonctionnement des émotions en situation de conflit.
- Analyser les origines et les conséquences des situations génératrices de conflits.
- Décoder les enjeux cachés et les risques des relations « dominant dominé ».
- Evaluer sa part de responsabilité dans les situations problématiques.
- Engager une réflexion sur des alternatives constructives.
- Définir l'intelligence émotionnelle.
- Déterminer son quotient émotionnel.
- S'interroger sur ses besoins, ses valeurs, ses croyances et ses forces.
- Dégager les composantes de la communication harmonieuse.
- Ouvrir les portes de la communication non violente.
- Engager une réflexion sur des alternatives constructives
- Construire un projet commun dans l'équipe pour rétablir un équilibre bénéfique au fonctionnement de l'ensemble du groupe.

Méthode

La première originalité de cette formation est d'alterner les jeux cadres de Thiagi et les applications plus théoriques de résolution des situations problèmes.

La deuxième force est d'ouvrir la formation à **l'ensemble d'une l'équipe**, qui a ainsi l'opportunité de vivre une expérience riche de partages et d'avis divers autour de la gestion des difficultés relationnelles.

Deux formateurs, Raphaël Sentjens et Mireille Vergucht, gèrent l'ensemble des interventions, résument les décisions, travaillent de concert pour favoriser l'émergence de solutions adaptées et adaptables à l'environnement précis de l'équipe. Ils aident à l'élaboration de pistes communicationnelles communes pour engager des changements significatifs.

Pré requis

Un espace assez vaste pour accueillir tous les membres de l'équipe pédagogique + écran.

Etablir les objectifs ciblés.

Formation en un ou deux jours.

Public cible

Formation accessible à tous les membres d'une équipe.

Dates et lieu

A déterminer.

Les formateurs se rendent sur les lieux de travail.

Un, deux, trois, changez ! TAR1271

Devant une situation qui pose problème, chaque individu est amené à se poser la question du changement ainsi que la remise en question de certains de ses modèles de fonctionnement. Parfois, c'est l'organisation qui propose ou impose des aménagements significatifs dans la façon de travailler ou d'appréhender une situation.

La formation propose une analyse des forces intérieures et des résistances de toute personne qui voudrait évaluer sa façon d'être et de penser.

Les outils proposés vont permettre à tous les participants de :

- Comprendre l'origine des résistances aux changements.
- Accepter l'impermanence et gérer les émotions négatives associées.
- Choisir la meilleure voie, s'y tenir et progresser.
- Retrouver toutes ses aptitudes personnelles et les mettre au service de sa vie professionnelle.
- Se sentir protagoniste de sa vie.
- Relever des défis positifs avec détermination et créativité.
- Se faire confiance et se donner les moyens de la réussite.
- Se connecter à sa mission dans la vie.
- Augmenter sa lucidité.
- Revisiter ses habitudes et ses croyances.
- Trouver des moyens d'accepter ou de lâcher prise en cas de désaccord.
- Réfléchir aux alternatives pour se connecter à la liberté d'action ou de pensée.
- Réfléchir à une réorientation en cas de situation de blocage.

Méthode

La première originalité de cette formation est d'alterner les jeux cadres de Thiagi et les explications plus théoriques sur les facteurs du changement.

La deuxième force est d'ouvrir la formation à **l'ensemble d'une équipe**, qui a ainsi l'opportunité de vivre une expérience riche de partages et d'avis divers autour de la difficulté à accepter le changement.

Ensemble, les participants pourront partager leurs appréhensions, leurs oppositions. Ils auront aussi la possibilité de faire un bilan et d'élaborer un plan d'action.

Deux formateurs, Raphaël Sentjens et Mireille Vergucht, gèrent l'ensemble des interventions, résument les décisions, travaillent de concert pour favoriser l'émergence de solutions adaptées et adaptables à l'environnement précis de l'équipe. Ils aident à l'élaboration de résolutions communes pour engager des changements significatifs.

Pré requis

Un espace assez vaste pour accueillir tous les membres de l'équipe pédagogique + écran.

Etablir les objectifs ciblés.

Formation en un ou deux jours.

Public cible

Formation accessible à tous les acteurs de l'école.

Dates et lieu

A déterminer.

Les formateurs se rendent sur le lieu de travail.