



Positran

Psychologie de la
transformation positive

Programmes de formation pour l'éducation

Dr Ilona Boniwell

SPARK Résilience

"Préparons nos enfants à la vie"



La première chose que nous souhaitons pour nos enfants est leur bonheur.

Lorsqu'on demande à un parent de résumer en un mot ce qu'il souhaite le plus pour ses enfants, la réponse la plus fréquente est *"leur bonheur"*. *"Leur succès"* vient en deuxième position. Malgré cela, avec de fausses idées reçues comme *"le bonheur ne s'enseigne pas"* ou *"l'enseignement des maths est la première priorité pour former de futurs leaders"*, l'école tarde à traiter ces deux problématiques essentielles :

1. La prévention des troubles dus à l'anxiété et à la dépression qui atteignent jusqu'à 5% des adolescents.
2. L'amélioration du bien-être des 95% restants.

La recherche en psychologie positive nous indique des solutions.

La psychologie positive est une discipline récente qui complète les domaines classiques de la psychologie, avec l'objectif de *« trouver et nourrir le génie et le talent »* et *« rendre une vie normale plus épanouissante »* (Compton, 2005), plutôt que de seulement traiter les pathologies psychiques. La psychologie positive cherche à utiliser les théories, la recherche et les techniques d'intervention de la psychologie pour mieux comprendre les aspects émotionnels positifs, adaptatifs et créatifs du comportement humain.



OBJECTIFS

Venez-vous former au **cours SPARK RESILIENCE en 12 leçons** destiné aux collégiens, développé par le **Dr Ilona Boniwell**, experte reconnue en psychologie positive appliquée. Elle vous formera à ce programme afin que vous puissiez aider nos enfants à prendre davantage le contrôle sur leurs émotions négatives et améliorer leur résilience.



POURQUOI SUIVRE CETTE FORMATION ?

- pour développer une compréhension globale de ce qu'est la résilience et comment elle peut être développée ;
- pour acquérir des compétences afin de pouvoir enseigner aux enfants du primaire et du secondaire les compétences de la résilience ;
- pour appliquer la version adulte du niveau de ces compétences à votre propre vie.



QUI PEUT Y ASSISTER ?

Cette formation s'adresse à un large public de personnes ayant à faire face directement ou indirectement à l'éducation ou à la formation des adolescents.

Si vous partagez notre enthousiasme pour ce programme et notre conviction qu'il s'agit d'une solution efficace pour préparer nos enfants aux difficultés naturelles de la vie, votre contribution est la bienvenue :

- Administrateurs : invitez un spécialiste pour former vos enseignants.
- Enseignants : recevez une formation et enseignez la Résilience dans votre classe.
- Parents : soumettez cette idée à l'école de vos enfants.
- Entreprises de formation



PROGRAMME

Dans le cours de Résilience, les enfants apprennent à gérer des situations de la vie...

Le premier objectif du cours est d'aider les élèves à prendre conscience que leur perception d'une situation déclenche leurs émotions négatives et qu'il est possible de contrôler cette perception. On enseigne cette idée puissante en utilisant des perroquets comme une métaphore de la perception : une voix automatique qui interprète la situation pour nous. On peut le dresser lorsqu'il a tort ou manque de maturité pour déclencher la réaction appropriée. Ensuite, ils apprennent à stopper toute réaction qu'ils pourraient regretter plus tard et contrôler leurs pensées et émotions automatiques à travers des exercices inspirés de domaines variés de la recherche en psychologie.

... et à développer leurs capacités pour renforcer leur résilience à long terme.

Bien qu'étant naturellement forte chez certains, la résilience est une compétence qui s'acquiert. On peut comparer cette partie du cours à un « *programme de musculation de la résilience* ». Si on n'utilise pas un muscle, il s'affaiblit, alors que si on le fait travailler quotidiennement, il se renforce et il est prêt à se rendre utile au moment propice, même dans une situation inattendue.

En renforçant leurs relations aux autres (« *J'ai des personnes qui me soutiennent et sur qui je peux compter* »), en identifiant leurs points forts (« *Je suis une personne forte et confiante* »), en s'inspirant de personnalités ayant réussi malgré les obstacles (« *Je peux surmonter des situations difficiles* ») et en se construisant sur la base d'expériences positives (« *J'aime les bonnes choses de la vie* »), les élèves développent une plus forte résilience à long terme.

Le programme a déjà démontré son efficacité.

Vers la fin des années 2000, l'impact de ce cours de résilience a été évalué à la suite de projets pilotes menés au Royaume-Uni. Ces recherches ont montré que les élèves ayant suivi cette formation étaient devenus significativement plus résilients qu'un groupe de contrôle composé d'adolescents similaires, et souffraient moins de troubles dépressifs.

La recherche montre aussi que dans l'éventualité d'un événement traumatisant (ex : divorce des parents, maladie...), ces enfants à présent plus résilients seront davantage enclins à grandir suite à ce défi plutôt que de souffrir d'un inconsolable stress post-traumatique.

Ces résultats positifs motivent un développement du dispositif.

Plus de 30 écoles au Royaume-Uni et 10 écoles au Japon ont déjà adopté ce cours de Résilience et continuent de former de nouveaux enseignants.



METHODES ET OUTILS PEDAGOGIQUES

- 4 jours où alterneront cours empiriques et didactiques :
 - Introduction aux théories et concepts
 - Passage de tests et questionnaires
 - Travail en individuel, en duo ou en groupe
 - Etudes de cas
 - Mise en application pratique de cette formation devant les participants
- Supports de cours très développés comprenant les guides pour les futurs formateurs avec le programme détaillé des 12 sessions , vidéos et slides, les outils utilisés par les formateurs lors des cours et les cahiers d'exercices des élèves participants.



CERTIFICATION

L'évaluation se fera au cours de l'enseignement sur la base des travaux individuels et en groupe ainsi que sur la participation aux études de cas, démontrant comment l'étudiant a intégré les outils présentés dans cette Master Class.



CET ENSEIGNEMENT EST DISPENSE PAR

Dr Ilona Boniwell est l'une des universitaires les plus reconnues dans le domaine de la psychologie positive en Europe. Elle a fondé et dirige le premier cursus universitaire européen en psychologie positive appliquée en Europe (UEL, London). Elle enseigne également à l'Ecole Centrale Paris. Auteure de plusieurs livres sur la psychologie positive, elle est consultante auprès d'entreprises, d'institutions éducatives et de coaching via sa société de conseil, Positran. Elle a fondé le Réseau Européen de Psychologie Positive, en a été la première vice-présidente et est actuellement membre du conseil d'administration de l'Association Internationale de Psychologie Positive.



DATES

17 au 20/02/2014



LIEU

CRI : 8-10 rue Charles V
75004 Paris



TARIF

1 200 € HT (1435,20 € TTC)
1 000 € HT (1196 € TTC) si inscription avant le
15/01/2014



CONTACT – INSCRIPTION

Pour information et votre inscription, contactez : Rachel Orinel : +33 6 63 26 63 54

E-mail : contact@positran.fr

Adresse pour votre règlement : Positran, 14 rue de la Vallée Penaut, 78770 Goupillières (chèque à l'ordre de POSITRAN)