



QUOI?

Des modules pour apprendre les compétences du bonheur: la confiance en soi, les forces, les émotions positives, la résilience, l'empathie, la motivation, la gestion du stress, les relations positives, etc.

POUR QUI?

Formations à la carte pour tous ceux que la question intéresse (parents, enseignants, personnel de santé, etc.).

PAR QUI ?

Modules conçus et animés par Laure Reynaud, enseignante depuis 18 ans, et le Dr Ilona Boniwell, chercheuse et praticienne en psychologie positive.

QUAND?

Un mercredi par mois, de 14h à 18h30.

OÙ?

Paris 16.

COMMENT?

Vous pouvez suivre tous les modules, un ou plusieurs modules.

COMBIEN?

1 module pour 145 euros TTC, 5 modules pour 700 euros TTC, les 10 modules pour 1300 euros TTC.

Plus d'infos sur www.scholavie.fr ou www.positran.fr ou au 06 78 64 20 84.

Apprendre les compétences du bonheur, à l'école, en famille ou entre amis.
Formations à la carte pour tous ceux que la question intéresse
(parents, enseignants, personnel de santé, etc.).
Un mercredi par mois, de 14H à 18H30

MODULE 1

Le puzzle positif : psychologie, pédagogie, discipline ou éducation ?

13 janvier 2016

- ◇ Explorer les approches différentes et complémentaires de la psychologie positive.
- ◇ Définir les ingrédients principaux de l'éducation positive.
- ◇ Découvrir les mythes et les faits de la science du développement de l'enfant.
- ◇ Appliquer de manière ludique des interventions positives pour améliorer le climat familial et le bien-être de l'enfant.



MODULE 2

Le bonheur, ça s'apprend !

27 janvier 2016

- ◇ Définir le bonheur.
- ◇ Comprendre les contradictions du bonheur.
- ◇ Découvrir les ingrédients et mécanismes du bonheur : AAA.
- ◇ S'exercer au bonheur : le jeu des détectives du bonheur.

MODULE 3

Le virus de la confiance : comment l'attraper et contaminer son entourage ?

10 février 2016

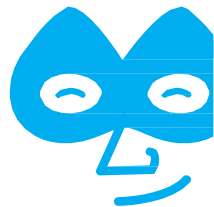
- ◇ L'estime de soi et la confiance en soi : ressemblances et différences.
- ◇ Le détective des réussites : expérience, identification, valorisation.
- ◇ Les symptômes du virus déclaré : la persévérance, la perception de l'échec, le sens de l'effort, les stratégies de défense.
- ◇ La contamination du virus : pratiquer la valorisation constructive.

MODULE 4

Quel super-héros êtes-vous ? Identifier et développer ses forces.

9 Mars 2016

- ◇ Les talents et les forces comme voies vers la confiance.
- ◇ Les forces des grands et des petits.
- ◇ Jouer aux cartes des forces, en classe, en famille ou entre amis.
- ◇ Utiliser les forces au quotidien.



MODULE 5

Les émotions mises en examen.

30 Mars 2016

- ◇ Identifier et reconnaître ses émotions comme celles des autres.
- ◇ Investiguer les origines des émotions.
- ◇ Explorer le rôle des émotions.
- ◇ Gérer ses émotions et celles de ses enfants.
- ◇ Atelier des émotions : identifier, comprendre, utiliser et gérer.

MODULE 6

13 Avril 2016

Qui d'autre habite chez moi ? Les perroquets de la perception. Apprendre la résilience du quotidien au quotidien.

- ◇ Le stress ou la perception du stress ?
- ◇ Les relations entre les perceptions et les émotions.
- ◇ Découverte des perroquets ou les modèles mentaux de la perception. Comment dresser les perroquets ?
- ◇ Comment entraîner les muscles de la résilience avec les émotions positives, les relations positives, la confiance et les forces ?

MODULE 7

Comment alléger le poids des problèmes en utilisant la pleine conscience ?

04 Mai 2016

- ◇ Lemoine au scanner : les apports scientifiques sur le fonctionnement du cerveau.
- ◇ Méditation et pleine conscience : les torchons et les serviettes.
- ◇ Comment entraîner les éléphants : petit ou grand safari ?
- ◇ Nourrir son éléphant : la pleine conscience en mangeant.
- ◇ L'image du corps, les fausses croyances.



MODULE 8

Le corps, le meilleur antidépresseur du monde.

18 Mai 2016

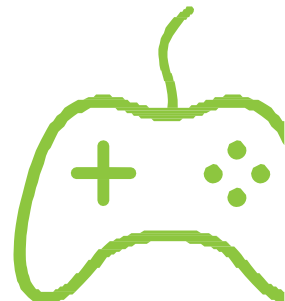
- ◇ L'importance du sommeil dans le développement de l'enfant.
- ◇ Lien entre les notes et le sommeil.
- ◇ Techniques et stratégies d'endormissement.
- ◇ L'exercice, le carburant de la pensée et des sentiments ?

MODULE 9

L'addiction à l'apprentissage - La motivation : que nous apprennent les jeux vidéos ?

01 Juin 2016

- ◇ Qu'est-ce qui nous rend addict ? Les 3 C de la motivation : compétence, connexion et choix
 - ◇ Comment transposer le cadre de l'addiction à la vie quotidienne ?
- Clarté des objectifs - retour permanent - une bonne histoire - des difficultés progressives.
- ◇ Comment réveiller un adolescent ?



MODULE 10

La recette des relations positives - Je t'aime moi non plus.

15 juin 2016

- ◇ Ingrédients : gratitude, pardon, empathie, gentillesse.
- ◇ Quantité : comment offrir 5 compliments pour une critique ?
- ◇ Etapes de fabrication : exercices ludiques pour apprendre la gratitude, le pardon, l'empathie et la gentillesse.
- ◇ Astuce de grand-mère : la prophétie auto-réalisatrice.

INSCRIPTION AUX MODULES :

LE BONHEUR, ÇA S'APPREND !

En ligne : <http://www.scholavie.fr/formation-a-la-carte/>

Par courrier : remplir le formulaire ci-dessous et l'envoyer à l'adresse suivante, avec le chèque à l'ordre de SCHOLAVIE :

SCHOLAVIE- 48 RUE BOILEAU, 75016 PARIS

NOM :
PRENOM :
PROFESSION :
TELEPHONE :
ADRESSE MAIL :

Quelle formule souhaitez-vous parmi les suivantes ?

- Je choisis tous les modules pour un montant de 1300 euros TTC.
- Je choisis 5 modules* pour un montant de 700 euros TTC.
- Je choisis un ou plusieurs module(s)** à 145 euros TTC l'unité.

*Si vous avez choisi la 2^{ème} option, quels sont les 5 modules que vous souhaitez suivre ? Choisissez cinq modules exactement. Reprendre chaque intitulé de module avec la date
Exemple : Module 1- Le puzzle positif : psychologie, pédagogie, discipline ou éducation ? (23/09/2015)

.....
.....
.....
.....

**Si vous avez choisi la 3^{ème} option, quels sont les modules que vous souhaitez suivre ? Choisissez parmi les modules suivants, celui ou ceux qui vous intéresse(nt).
Exemple : Module 1- Le puzzle positif : psychologie, pédagogie, discipline ou éducation ? (23/09/2015)

.....
.....
.....
.....