

Programme de formation

Intitulé de la formation:

Certificat de compétences en éducation et parentalité positive

Public :

Enseignants, directeurs/directrices d'établissements, formateurs, coachs, thérapeutes, psychiatres, psychologues, psychopédagogues, infirmières scolaires, accompagnateurs d'enfant / d'ados, conseillers d'orientation, assistantes sociales, membres des associations de parents d'élèves, parents en questionnement sur la parentalité et l'éducation.

Prérequis : Aucun prérequis n'est demandé pour cette formation

Dans le cas où le participant n'a aucune formation ou expérience en coaching, psychologie, éducation, enseignement, formation ou toute autre forme d'accompagnement, il lui sera demandé de valider un module additionnel de deux jours sur la « posture d'accompagnement » afin de pouvoir intégrer le parcours principal.

Objectif de la certification :

Permettre aux enseignants, coachs, psychologues, parents et formateurs du milieu éducatif, d'intégrer et d'adapter les concepts-clés et les interventions scientifiquement validées de la psychologie positive à l'école ou dans le cadre familial, dans le but d'améliorer le bien-être des enfants, leur engagement et leur épanouissement à l'école, tout en favorisant le développement des compétences psychosociales.

Descriptif général des compétences constituant la certification :

- Mettre en œuvre au sein de l'école ou de la famille une éducation axée sur les concept-clés de la psychologie positive, tels que les émotions, la résilience, les forces et la motivation en vue d'accroître le bien-être et l'engagement à l'école, l'efficacité personnelle et le développement optimal des enfants et adolescents.
- Utiliser les pratiques de la psychologie positive en contexte de formation afin de renforcer l'efficacité pédagogique et les caractéristiques sociales et émotionnelles des résultats d'apprentissage.
- Equiper les acteurs du milieu éducatif avec des outils basés sur l'éducation positive, en vue de développer les compétences psychosociales chez les enfants.
- Accompagner les acteurs du milieu éducatif dans la mise en place des conditions scolaires et familiales favorables au bien-être, à la santé et l'épanouissement de l'enfant.

Moyens pédagogiques :

Alternance entre apports théoriques et ateliers pratiques à l'aide des outils pédagogiques suivants : tables rondes et groupes de parole, mise en situation de coaching en binôme et/ou trinôme, tests psychologiques, retours d'expériences, groupe d'analyse de situations et pratiques professionnelles, jeux de rôle, études de cas, vidéos d'exemples, jeux pédagogiques, mise en situation d'animation d'ateliers par les stagiaires.

Durée :

10 modules répartis en 3 niveaux (voir schéma ci-dessous) et 2 formules sont proposées :

- Formule weekend : 10 modules de 2 jours, 7 heures par jour, soit 140 heures au total.
- Formule vacances scolaires (niveau intensif) : 3 modules sur 6 jours consécutifs de 7 heures par jour, soit 42 heures au total¹

Il est possible de combiner niveaux intensifs et modules de 2 jours sur le parcours global.



Suivi et évaluation :

- Feuilles et attestations de présence signées par les stagiaires et le ou les formateurs et par demi-journée de formation.
- Tests d'évaluation à la fin de chaque module de formation pour valider l'acquisition des compétences en fonction des objectifs de chaque module de formation.

Sanction de la formation :

Certification sur trois niveaux de formations :

- Certificat de Praticien en éducation et parentalité positive – niveau 1
- Certificat de Maître praticien en éducation et parentalité positive – niveau 2
- Certificat d'Expert praticien en éducation et parentalité positive – niveau 3

La Certification d'Expert praticien en éducation et parentalité positive est délivrée en fonction des résultats obtenus pour les travaux présentés en fin du parcours global (après avoir suivi les 10 modules).

Contenu : voir détail ci-après²

¹ Le module 10 n'est pas inclus dans le niveau 3 intensif et doit être suivi séparément

² Sous réserve de modifications de l'ordre du contenu de chaque module

MODULE 1

INTRODUCTION À L'ÉDUCATION POSITIVE

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Connaître le parcours d'Expert Praticien en Education et Parentalité Positive
- Définir la psychologie et l'éducation positive
- Expliquer les mécanismes du bonheur
- Identifier et discuter de ce qui favorise le bien-être à l'école
- Découvrir des programmes validés scientifiquement, qui favorisant le bien-être à l'école par le développement des compétences essentielles au fonctionnement optimal des élèves

JOUR 1

Découverte de la psychologie positive et des mécanismes du bonheur

Programme de la journée :

- Une brève histoire de la psychologie positive
- Les controverses de la psychologie positive
- Les découvertes fondamentales en psychologie positive (bonheur, bien-être, état d'esprit)
- Théorie sur le bonheur : hédonique vs. eudémonique
- Modèle PERMA et les différentes façons de le mettre en pratique
- Quiz du bonheur

JOUR 2

L'éducation positive et le bien-être à l'école

Programme de la journée :

- Les 2 piliers de l'éducation positive et les approches complémentaires (discipline positive, pédagogie positive, pleine conscience, etc.)
- Les recherches autour du bien-être à l'école
- La présentation de divers programmes d'éducation positive, notamment BECS, SPARC et iStep et les résultats d'études
- Jeu du bonheur

MODULE 2

LE DÉVELOPPEMENT DE L'ENFANT : LES INFLUENCES DIVERSES

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Discuter le rôle de l'environnement et de la biologie dans le développement
- Comparer les influences diverses du développement
- Identifier les courants théoriques de la psychologie du développement
- Évaluer des approches théoriques pertinentes aux différents enjeux du développement
- Examiner les parcours typiques et atypiques du développement

JOUR 1

L'inné et l'acquis : les interactions de la biologie et l'environnement dans le développement.

Programme de la journée :

- Concepts-clés : le développement, le changement, la transition
- Le développement de l'enfant comme vitre au fonctionnement adulte
- Les enjeux du développement : les influences diverses, l'épigénétique, la neuroplasticité
- Les influences évolutionnistes et culturelles du développement

JOUR 2

Courants théoriques de la psychologie du développement.

Programme de la journée :

- Les deux modes de pensée et le développement
- Les grandes théories du développement (classiques et contemporaines - Piaget, Vygotsky, Bronfenbrenner)
- Le développement du cerveau dans différents domaines (cognitif, physique...)
- Le développement atypique (autisme, haut potentiel, TDAH, etc.)

MODULE 3

LES FORCES ET LA CONFIANCE EN SOI

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Reconnaître la valeur des forces
- Identifier ses forces à l'aide de différents outils
- Développer une approche basée sur les forces dans l'accompagnement d'enfants et d'adolescents
- Définir les ressemblances et différences entre estime de soi, confiance en soi et sentiment d'auto-efficacité
- Appliquer les pratiques scientifiquement validées pour renforcer la confiance en soi, l'auto-efficacité, l'estime de soi chez l'enfant

JOUR 1

A la chasse au trésor des forces.

Programme de la journée :

- Le concept des forces et les définitions
- Différences entre compétences, talents, forces etc.
- Instruments pour identifier les forces
- Le modèle des 4 M
- Actions pour utiliser des forces non-réalisées

JOUR 2

Un climat scolaire et familial favorisant le développement de la confiance en soi et permettant la réussite scolaire et personnelle.

Programme de la journée :

- La confiance en soi, l'estime de soi et le sentiment d'auto-efficacité personnelle de Bandura – similitudes et différences
- L'effet Pygmalion
- Les sources pour développer le sentiment d'auto-efficacité personnelle chez l'enfant
- Compliment vs encouragement
- Un accompagnement (scolaire, parental, coaching) basé sur les forces de l'enfant

MODULE 4

LES COMPÉTENCES ÉMOTIONNELLES

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Expliquer le mécanisme des émotions
- Identifier les compétences de l'intelligence émotionnelle
- Expérimenter des outils pour identifier, comprendre, exprimer et utiliser ses émotions efficacement
- Reconnaître l'utilité des émotions agréables/désagréables et leur impact sur le bien-être et l'apprentissage des élèves et découvrir comment les développer en classe.
- Expérimenter des leçons issues de programmes validés scientifiquement pour développer l'intelligence émotionnelle des élèves et des enseignants

JOUR 1

L'intelligence émotionnelle, une compétence à développer à l'école comme à la maison.

Programme de la journée :

- Le fonctionnement des émotions
- La classification des émotions
- Le biais de négativité
- L'intelligence émotionnelle – comprendre, identifier, exprimer et développer ses émotions et celles des autres
- Les émotions positives et la théorie « Broaden and Build » de Barbara Fredrickson

JOUR 2

La gratitude, le pardon et la communication assertive.

Programme de la journée :

- Le concept de gratitude et comment la développer
- Le pardon et ses bénéfices
- Communiquer de façon assertive : outils et expérimentation

MODULE 5

LES RELATIONS POSITIVES

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Reconnaître l'importance fondamentale dans les relations positives
- Examiner le développement de la coopération et la compétition
- Distinguer la compassion et l'empathie
- Comprendre les influences diverses dans le développement des comportements pro-sociaux
- Expérimenter des exercices pour encourager les relations positives chez les enfants

JOUR 1

L'enfant et les autres : l'importance des relations dans le développement et la cognition sociale.

Programme de la journée :

- L'importance des relations dans le développement
- La perception de soi, la perception de l'autre
- La comparaison sociale et le rôle des écrans
- Le développement de la coopération et la compétition

JOUR 2

L'enfant vers les autres : l'empathie, la compassion et les comportements pro-sociaux.

Programme de la journée :

- Le développement de l'empathie
- La différence entre l'empathie et la compassion
- Le développement moral et les comportements pro-sociaux
- La gentillesse – le besoin d'aider les autres

MODULE 6

APPRENDRE À REBONDIR

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Identifier les différents types de stress
- Définir la résilience
- Appliquer le modèle SPARC pour s'entraîner à la résilience et la développer au quotidien chez l'enfant et l'adolescent
- Développer les « muscles de la résilience » dès le plus jeune âge
- Reconnaître l'impact de la résilience sur d'autres compétences psychosociales telles que la créativité, la confiance en soi, la résolution de problèmes, etc.

JOUR 1

Le stress et la résilience.

Programme de la journée :

- Le stress post-traumatique vs stress quotidien
- Impacts physiologiques du stress
- Le concept de la résilience
- Le rôle de la cognition et des modes de pensée dans la résilience

JOUR 2

Le modèle SPARC pour développer les muscles de la résilience

Programme de la journée :

- L'acronyme Situation – Perception – Affect – Réaction - Conséquence
- Comment sortir du mode « pilote automatique » ?
- Les muscles de la résilience
- Le développement de la résilience quotidienne chez l'enfant et l'adolescent à l'école

MODULE 7

L'ATTENTION AU CORPS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Décoder le langage corporel et l'interaction entre corps et esprit
- Reconnaître le pouvoir du corps comme antidépresseur naturel par le biais de l'alimentation, l'activité physique et le sommeil
- Expliquer les mécanismes de la pleine attention et ses bienfaits
- Expérimenter des outils et savoir les appliquer avec les enfants
- Développer l'attention au corps immobile et en mouvement

JOUR 1

Une bonne hygiène de vie – un sommeil, une alimentation et un niveau d'activité physique équilibrés.

Programme de la journée :

- L'importance du sommeil, de l'activité physique et l'alimentation pour l'apprentissage et le développement
- L'activité cérébrale en dormant
- Le rôle des parents pour une hygiène de vie saine
- La gestion des maladies chroniques chez un enfant ou un adolescent
- L'image du corps

JOUR 2

Initiation aux pratiques de la pleine attention avec les enfants et les adolescents.

Programme de la journée :

- Les mécanismes et les bienfaits de la pleine conscience
- Les outils de la pleine conscience pour soi : la respiration, le scan corporel, savourer, etc.
- Les fondamentaux pour construire et guider une séance pour les enfants et les adolescents : les rituels de démarrage, la posture, installer et préserver un cadre sécurisant
- Mise en pratique de l'entraînement de l'attention au corps: la respiration, la posture, l'équilibre, la marche, le scan corporel, la dégustation

MODULE 8

LA MOTIVATION ET L'APPRENTISSAGE

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Définir et développer la motivation grâce aux outils de la psychologie positive, selon les théories de poursuite d'objectifs et de l'autodétermination.
- Décoder les jeux-vidéos sous l'angle de la motivation, distinguer attention et addiction et comment transposer cela dans le cadre des apprentissages.
- Reconnaître les ressorts sur lesquels s'appuyer pour susciter la motivation des élèves.
- Définir le concept du « flow » ainsi que les conditions d'apprentissages favorables.
- Expliquer les 4 facteurs d'apprentissage explicite : l'attention, l'engagement actif, le retour d'information et la consolidation.
- Employer des outils pédagogiques propices à l'apprentissage.

JOUR 1

[Le puzzle de la motivation.](#)

Programme de la journée :

- Les 3 besoins psychologiques
- La théorie de l'auto-détermination
- Les objectifs SMART
- La passion obsessionnelle vs harmonieuse
- L'état de flow et l'addiction
- La gestion du temps

JOUR 2

[Un environnement favorable à l'apprentissage et à l'état de flow.](#)

Programme de la journée :

- Les 4 facteurs de l'apprentissage : mémoire, attention, concentration, mémoire du travail
- Les neurosciences de l'apprentissage
- Un climat scolaire et familial favorables à l'apprentissage
- Les troubles de l'apprentissage

MODULE 9

ESPRIT CRITIQUE, CRÉATIVITÉ, RÉOLUTION DE PROBLÈME

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Identifier l'impact de la pensée critique, créative et informatique dans le 21^{ème} siècle
- Reconnaître l'importance des facteurs qui influencent nos attitudes et nos comportements, comme les médias et les pressions de nos pairs
- Expérimenter des outils pour développer la pensée créative chez les enfants
- Utiliser le processus créatif pour la résolution de problèmes
- Evaluer la pensée informatique comme compétence du 21^{ème} siècle

JOUR 1

La pensée critique, le processus créatif et la résolution de problèmes.

Programme de la journée :

- Le développement d'une pensée critique
- Le processus créatif et ses bienfaits
- La résolution de problèmes
- Pensée informatique

JOUR 2

Pensée informatique et les compétences du 21^{ème} siècle.

Programme de la journée :

- Pensée informatique – lien avec les autres compétences du 21^{ème} siècle
- Les écrans
- Les réseaux sociaux et les enjeux
- Désirabilité sociale

MODULE 10

Au choix APPROFONDISSEMENT

Ce 10^{ème} module permet d'approfondir un outil ou un thème spécifique de votre choix. Ces deux jours vous permettent de découvrir la psychologie positive au travail en les partageant avec les participants du parcours "Expert Praticien en Psychologie Positive au Travail"

- a) Enquête Appréciative – une pratique de changement positif
- b) Lego® Serious Play® (LSP) - une méthode originale pour stimuler l'innovation, l'intelligence individuelle et collective et apporter des solutions
- c) Multiculturalité et citoyenneté mondiale

Module 10a

ENQUETE APPRECIATIVE

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Apprendre, apprécier et consolider sa pratique avec les outils de l'intelligence collective
- Engager des échanges stimulants avec le forum ouvert
- Apprendre et enrichir sa pratique avec le co-développement
- Énergiser sa pratique du changement avec l'enquête appréciative

JOUR 1

Expérimenter l'intelligence collective à travers le forum ouvert et la technique du co-développement

- Présentation du forum ouvert (Open Space Technology)
- Définition des champs d'exploration de la pratique
- Mise en œuvre du forum ouvert
- Partage et consolidation des pratiques
- Présentation des six étapes de la méthode de co-développement
- Mise en œuvre en sous-groupes
- Partage des résultats en plénière
- Consolidation en sous-groupes

JOUR 2

Management du changement positif à travers l'enquête appréciative

Programme de la journée :

- La recherche des forces de vie avec le questionnement appréciatif
- L'expérience appréciative : découvrir les moteurs de son action
- Imaginer les pratiques futures
- Partager les résultats

Module 10b

LEGO SERIOUS PLAY

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Apprendre les éléments de base de la méthode Lego® Serious Play® et découvrir comment l'intégrer à la psychologie positive et à la pratique du coaching et à d'autres types d'accompagnement
- Concevoir un atelier Lego® Serious Play® combiné à la psychologie positive
- Présenter Lego® Serious Play® à un groupe
- Faciliter la construction de modèles individuels et d'histoires en relation avec les forces, les objectifs et les visions de chacun
- Faciliter la construction de modèles et d'histoires partagés pour aider les groupes à explorer leurs points forts, leurs objectifs et leurs visions
- Découvrir comment cette méthode passionnante et ludique permet aux groupes d'acquérir une compréhension plus profonde et plus significative de diverses questions, notamment celles liées à l'engagement, la résilience et le bien-être en général

JOUR 1

Découvrir Lego® Serious Play®

Programme de la journée :

- Introduction à la méthode Lego® Serious Play®
- Éléments de base de la méthode Lego® Serious Play®
- Échauffement Lego® Serious Play®
- Utilisation du Lego® Serious Play® pour explorer les états d'esprit fixes et de développement

JOUR 2

Application du Lego® Serious Play® à la psychologie positive

Programme de la journée :

- Exploration des narrations et métaphores qui sous-tendent les activités du « meilleur de soi-même » (individuel et en groupe) et identification des forces individuelles et collectives
- Exploration des visions, missions, rêves et définition des objectifs personnels
- Création et analyse des scénarios des futurs possibles avec le LSP
- Construction de modèles partagés
- Utilisation de LSP pour explorer des domaines variés de la psychologie positive



Module 10c

MULTICULTURALITÉ ET CITOYENNETÉ MONDIALE

À la fin de ce module, le stagiaire doit être en mesure de :

- Reconnaître les enjeux d'une classe multiculturelle
- Utiliser la psychologie positive dans un environnement multiculturel
- Concevoir des cours sur la citoyenneté mondiale
- Identifier les bonnes pratiques de différents systèmes éducatifs

JOUR 1

La multiculturalité et les différents systèmes éducatifs

Programme de la journée :

- La définition et les enjeux de la multiculturalité
- Les différences culturelles de la conception du bonheur
- Les systèmes éducatifs alternatifs à travers le monde

JOUR 2

Education à la citoyenneté mondiale

- La définition de la citoyenneté mondiale
- La conception des cours interactifs / projet sur la citoyenneté mondiale
- La tolérance, l'égalité et la cohésion dans une classe multiculturelle

-> **Plus d'informations et dates en automne 2019**