



Crédit photo ScholaVie

## PARCOURS EDUCATION POSITIVE ET SCIENTIFIQUE

### Le parcours PEPS : une formation au bonheur

PEPS – Parcours d'Education Positive et Scientifique – est un parcours de formation innovant, qui permet de redécouvrir ce qu'est le bonheur, d'en comprendre les mécanismes et d'apprendre les compétences du bonheur. Ce parcours s'appuie sur un certain nombre de concepts-clés : confiance en soi, motivation, régulation des émotions, gestion du stress, résilience, les forces, les relations positives, entre autres.

### Une solide base scientifique

Ce programme est basé sur les apports de la recherche en Psychologie Positive, en résilience, en Croissance Post Traumatique, et en Thérapies Comportementales et Cognitives.

Il a été conçu par ScholaVie (basée à Paris), qui intervient depuis 5 ans en France et à l'étranger : Singapour, Japon, Angleterre, Portugal, Pays-Bas, Belgique, Mali ... De nombreux enseignants, encadrants, et professionnels ont déjà été formés aux programmes ScholaVie, et plus d'un millier d'élèves et d'étudiants bénéficient de ces programmes.



ScholaVie a gagné plusieurs prix de l'éducation : prix de l'innovation positive en matière d'éducation (Université de Grenoble Alpes – 2016), prix de l'innovation pédagogique (Fondation Apprendre & Réussir – 2016), lauréate de la Journée de l'Innovation 2017 (Min. de l'Education Nationale - 2017).

### Une formation adaptée à un large public

Cette formation imaginée pour le monde de l'éducation trouve depuis quelques années un écho très important dans le monde professionnel, car le bonheur au travail est une des clés de la performance. La psychologie positive est aussi appelée « science du fonctionnement optimal de l'être humain », et les mêmes principes s'appliquent en effet aux adultes et aux enfants.



## L'animateur des formations



Cyril Barbé est Formateur certifié en Education Positive par ScholaVie.

Ingénieur de l'Ecole Centrale de Lyon, il a 28 ans d'expériences dans l'industrie, dans le développement économique, l'entrepreneuriat, l'innovation, et la formation.

Il est aujourd'hui coach, consultant en pédagogies innovantes auprès des établissements de formation et des consultants formateurs, et consultant en management positif auprès des dirigeants d'entreprises.

Il enseigne également dans de nombreux établissements de formation supérieure, dont Centrale-Supélec, dans le domaine du développement personnel et du leadership.

## Informations pratiques

Date : 24, 25 & 26 septembre 2018, puis 15 & 16 octobre 2018.

Frais d'inscription : 1 350 € (professionnels) et 720 € (particuliers) le pack complet de 10 modules  
150 € (professionnels) et 80 € (particuliers) par module

*Tarifs nets de taxes (art 293 B du CGI)*

Nombre de places Le nombre de places est limité à 12.

Lieu de la Formation Manoir de la Hublais – Avenue de la Hublais – 35510 Cesson-Sévigné

Informations / Inscriptions : [cyril.barbe@apolloconseil.fr](mailto:cyril.barbe@apolloconseil.fr) – 06 74 94 88 11  
[www.apolloconseil.fr](http://www.apolloconseil.fr)

*Apollo Conseil est Organisme de formation avec une déclaration d'activité enregistrée sous le n° 53351018635 auprès du Préfet de Région Bretagne.*



## OBJECTIFS DETAILLES PAR MODULE

### **MODULE 1 : LE PUZZLE POSITIF (24 septembre matin)**

- Explorer les approches différentes et complémentaires de la psychologie positive, l'éducation positive, la pédagogie positive et la discipline positive,
- Définir les ingrédients principaux de l'éducation positive,
- Mettre en application de manière ludique des interventions positives pour améliorer le climat relationnel et le bien-être,
- Découvrir les principaux concepts clés qui seront abordés dans les modules suivants.

### **MODULE 2 : LE BONHEUR, ÇA S'APPREND ! (24 septembre après-midi)**

- Définir le bonheur,
- Comprendre les contradictions du bonheur,
- Découvrir les ingrédients et mécanismes du bonheur : AAA, Adaptation, Attention et Attitude
- Découvrir le programme de bien-être et climat scolaire dans les écoles et leur impact sur les élèves,
- Permettre l'évaluation et l'expérimentation du bonheur grâce à des outils validés scientifiquement,
- Découvrir des pratiques pour augmenter le bonheur et le bien-être.

### **MODULE 3 : LA CONFIANCE (25 septembre matin)**

- Comprendre l'état d'esprit sous-jacent à la confiance et découvrir comment développer un état d'esprit de développement, favorisant la confiance,
- Définir la confiance en soi et l'estime de soi, pour mieux les comprendre et les développer,
- Comprendre la théorie et les mécanismes de l'auto-efficacité (Bandura) et découvrir comment la développer à l'école, à la maison, ou en entreprise,
- Développer sa confiance en soi grâce à des jeux pédagogiques.

### **MODULE 4 : LES FORCES DE SIGNATURE (25 septembre après-midi)**

- Introduire à la théorie des forces et leur impact sur l'enfant et l'adolescent,
- Comprendre la définition, la valeur et les bénéfices des forces,
- Identifier ses forces et celles des autres, comprendre l'utilité de cette dimension,
- Expérimenter comment utiliser ses forces au mieux, comment développer ses forces

### **MODULE 5 : LES EMOTIONS (26 septembre matin)**

- Comprendre les émotions et le concept d'intelligence émotionnelle,
- Apprendre à reconnaître et identifier les émotions,
- Découvrir et appliquer les outils pour exprimer ses émotions,
- Découvrir des outils pour gérer et réguler les émotions, réduire les émotions négatives et développer les émotions positives.



## **MODULE 6 : LA RESILIENCE (26 septembre après-midi)**

- Définir la résilience et introduire les concepts de psychologie positive, de croissance post-traumatique et des thérapies cognitives et comportementales,
- Comprendre les principes sous-jacents et les processus de base impliqués pour être résilient,
- Appréhender les différentes stratégies cognitives, émotionnelles et comportementales de la résilience,
- Appliquer et utiliser les techniques de résilience pour soi-même et les autres : enfants, adolescents, adultes,
- Découvrir le programme SPARC et ses transpositions dans un contexte professionnel et familial

## **MODULE 7 : LA PLEINE CONSCIENCE / ATTENTION (15 octobre matin)**

- Comprendre les apports scientifiques sur le fonctionnement du cerveau, sur la santé ...
- Distinguer la pleine conscience d'autres techniques, approches,
- Découvrir et expérimenter différentes techniques de pleine conscience,
- Comment mettre en œuvre la pleine conscience en contexte scolaire et professionnel.

## **MODULE 8 : LE CORPS, NOTRE MEILLEUR ALLIE (15 octobre après-midi)**

- Développer la conscience du corps, écouter son corps, et en décoder les messages,
- Comprendre les lois du sommeil comme vecteur de développement de l'être humain et de ses performances,
- Découvrir le corps sensible, le langage corporel et les piliers de l'attention,
- Appréhender les bienfaits prouvés par les neurosciences de l'exercice physique : l'impact de l'exercice sur l'apprentissage, sur les performances, sur le fonctionnement du cerveau et la croissance des cellules.

## **MODULE 9 : LA MOTIVATION (16 octobre matin)**

- Comprendre les ressorts de la motivation et comment susciter la motivation des élèves en dehors et en milieu scolaire,
- Définir et développer la motivation grâce aux outils de la psychologie positive, selon les théories de poursuite d'objectifs et de l'autodétermination,
- Découvrir comment fixer des objectifs pour le bien être, alimenter la congruence valeurs/objectifs et se déplacer vers la motivation intrinsèque,
- Décoder les jeux vidéo sous l'angle de la motivation : distinguer attention et addiction,
- Définir et expérimenter le flow, et les conditions d'un apprentissage favorable.

## **MODULE 10 : LES RELATIONS POSITIVES (16 octobre après-midi)**

- Comprendre la valeur des relations positives grâce aux études scientifiques : l'effet Pygmalion et la prophétie auto-réalisatrice ; la règle des 5 compliments pour 1 critique
- Les 3R de réactions responsables et respectueuses ; gérer les conflits avec le modèle DESC
- Comprendre, appliquer et utiliser les ingrédients des relations positives : l'empathie, la gratitude, la gentillesse et le pardon sous l'éclairage scientifique ; comment les développer.