



# FORMATION EDUCATION POSITIVE

## PROGRAMME 2020

Apollo Conseil



### FORMATION EN EDUCATION POSITIVE ET SCIENTIFIQUE

#### Une formation pour votre bien-être, votre épanouissement, et votre réussite

Le parcours en éducation positive et scientifique – est un parcours de formation innovant, qui permet de comprendre les mécanismes et apprendre les compétences du bonheur. Il vous permet de développer durablement votre bien-être, votre épanouissement et votre réussite tant au plan personnel que professionnel, pour vous-même et votre entourage – notamment vos enfants, au travers des concepts-clés suivants : 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.



# FORMATION EDUCATION POSITIVE

PROGRAMME 2020

Apollo Conseil

## 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

Dates : Session 7 : **3 & 4 février 2020**, puis **4 & 5 mars 2020**  
Session 8 : **23 & 24 septembre 2020**, puis **12 & 13 octobre 2020**

Frais d'inscription : 1 230 € (professionnels) et 650 € (particuliers) le pack complet de 8 modules  
170 € (professionnels) et 90 € (particuliers) par module d'½ journée

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

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.*



# FORMATION EDUCATION POSITIVE

PROGRAMME 2020

*Apollo Conseil*

## OBJECTIFS DETAILLES PAR MODULE

### **MODULE 1 : LE BONHEUR, ÇA S'APPREND !** (3 février 2020 ou 23 septembre 2020 matin)

Confronter les visions personnelles du bonheur. Identifier et comprendre les contradictions du bonheur, les mécanismes du bonheur (Sonja Lyubomirsky). Expérimenter et évaluer le bonheur grâce à des outils validés scientifiquement. Pratiques pour augmenter le bonheur.

### **MODULE 2 : LA MOTIVATION** (3 février 2020 ou 23 septembre 2020 après-midi)

Les ressorts de la motivation en dehors et en milieu scolaire. Théories de poursuite d'objectifs et de l'autodétermination. Congruence valeurs/objectifs. Les jeux vidéo sous l'angle de la motivation : distinguer attention et addiction. Définir et expérimenter le flow (Mihály Csíkszentmihályi)

### **MODULE 3 : LA CONFIANCE** (4 février 2020 ou 24 septembre 2020 matin)

Le concept d'état d'esprit de développement de Carol Dweck, favorisant la confiance. Confiance en soi versus estime de soi. Théorie de l'auto-efficacité (Albert Bandura) et ses applications.

### **MODULE 4 : LES FORCES DE SIGNATURE** (4 février 2020 ou 24 septembre 2020 après-midi)

La théorie des forces (Alex Linley) et leur impact sur l'être humain. Définition, valeur et bénéfices des forces, en contextes professionnel, personnel et familial. Les diverses classifications (dont celle de Peterson & Seligman). Identifier ses forces et celles des autres, savoir les utiliser au mieux et les développer.

### **MODULE 5 : LES EMOTIONS** (4 mars ou 12 octobre 2020 matin)

Les émotions et le concept d'intelligence émotionnelle. Apprendre à reconnaître, identifier, exprimer, réguler les émotions. Apprendre à réduire les émotions négatives et à développer les émotions positives.

### **MODULE 6 : LA RESILIENCE** (4 mars ou 12 octobre 2020 après-midi)

Définir la résilience. Ses liens avec la psychologie positive, la Croissance Post-Traumatique, les Thérapies Cognitivo-Comportementales. Bases de CNV (Communication Non Violente). Les processus de base impliqués pour développer sa résilience, en contexte professionnel, scolaire ou familial.

### **MODULE 7 : LE CORPS / LA PLEINE ATTENTION** (5 mars ou 13 octobre 2020 matin)

Développer la conscience du corps, en décoder les messages. Le sommeil, l'alimentation, l'activité physique comme vecteurs de bien-être et performance de l'être humain. Les piliers de l'attention. Impacts scientifiques de la pleine attention sur le fonctionnement du cerveau, sur la santé. Découvrir et expérimenter la pleine conscience. Mise en œuvre en contexte scolaire et professionnel.

### **MODULE 8 : LES RELATIONS POSITIVES** (5 mars ou 13 octobre 2020 après-midi)

La valeur des relations positives grâce aux études scientifiques : l'effet Pygmalion et la prophétie auto-réalisatrice. Règle des 5 compliments pour 1 critique, les 3R de réactions responsables et respectueuses ; gérer les conflits avec le modèle DESC et la CNV. Les ingrédients des relations positives : l'empathie, la gratitude, la gentillesse et le pardon.



# FORMATION EDUCATION POSITIVE

## PROGRAMME 2020

### Témoignage

La formation à ce parcours m'a conforté sur l'impérieuse nécessité de favoriser autour de soi toutes les conditions nécessaires de bienveillance, pour améliorer le bien-être de nos enfants dans leurs apprentissages scolaires et extra-scolaires, mais aussi pour faire progresser le management d'équipe.

Le programme proposé m'a permis d'appréhender facilement les concepts de l'éducation positive grâce à une approche bienveillante alliant partage, échanges et convivialité. Ainsi je peux comprendre les liens à faire entre ces différents concepts et utiliser les outils présentés au cours de la formation.

Belle découverte avec un formateur de grande qualité et à l'écoute.

**Philippe BENHADDOU – 28 février 2018**

Confrontée aux problèmes d'attention, de concentration, de comportements, et de démotivation des apprenants, j'ai trouvé dans ce parcours une formidable boîte à outil pour répondre à ce besoin.

C'est une approche holistique qui permet aux professionnels de la formation de se reconnecter à leurs apprenants en « sortant de la boîte ! ».

En tant que pédagogue, j'ai pu observer à quel point tous les autres stagiaires de cette formation ont pu trouver des réponses à leurs questions, voire au-delà, grâce notamment au professionnalisme et à la bienveillance de Cyril Barbé, et sa capacité à faciliter les échanges au sein du groupe.

Je recommande cette formation à tous les professionnels de la formation.

**Ruth JOURAND – Directrice Lycée professionnel privé – 20 décembre 2018**

