

Emilie BOLE-HUG vous propose :

- **Des ateliers bien-être** « 123 ZEN » pour les enfants de 6 à 12 ans, qui durent 1 heure. Les jeudis (hors vacances scolaires) à partir du 19 septembre 2019 :
 - de 16H05 à 17H05 pour les 5-6 ans
 - de 17H20 à 18H20 pour les 7-10 ans

Des ateliers pour apprendre à avoir confiance, mieux se connaître, apprivoiser ses émotions, développer son attention et sa concentration, développer sa créativité et se détendre.

Au programme, chaque séance :

Temps d'accueil, échanges autour de la semaine et météo intérieure, jeux pour se défouler, pratiques de retour au calme, moment pour libérer sa créativité, pratiques de relaxation.

Météo intérieure : apprendre à identifier, comprendre et vivre avec ses émotions. Développer ses compétences émotionnelles.

Activités ludiques : pour se défouler et développer certaines habiletés: Jeux d'adresse pour favoriser la coordination, jeux collectifs pour développer les relations sociales, comprendre et respecter les règles communes, jeux d'expression corporelle pour développer l'imagination et la conscience corporelle

Retour au calme : exercices inspirés du yoga, stretching, pilates, relaxation, massages, pleine conscience...

Libérer sa créativité : dessins, bricolages, invention d'histoires, jeux dont vous êtes le héros, créations autour du groupe, ...

Les enfants acquièrent des outils et des pratiques pour être bien dans leur tête, leur corps et leur cœur.

La liberté est laissée à l'enfant d'effectuer les pratiques ou pas, à condition de respecter le bon déroulement de la séance et les autres membres du groupe.

Informations / Inscriptions : Emilie BOLE-HUG - 06.72.43.63.84 - emiliebolehug@gmail.com

• **Un Programme de Psychologie Positive**

Praticienne en psychologie et pédagogie positive, je vous propose un programme de 8 séances de 2 heures, qui vise à s'appuyer sur ses ressources personnelles pour construire un **bien-être durable** et des **capacités de résilience** face aux événements difficiles ou stressants de la vie.

Ce programme a été développé par des chercheurs et des professionnels en psychologie dont Christophe André, Rébecca Shankland, Ilios Kotsou, et Jean-Paul Durand et s'appuie sur des études et des pratiques validées scientifiquement.

Le programme permet de développer une flexibilité psychologique accrue pour appréhender la vie (quotidienne, familiale, relationnelle, professionnelle) de façon plus sereine et cohérente.

Il permet d'apprendre à prendre soin de soi, des autres et de son environnement en s'appuyant sur 3 grands piliers :

Objectifs du programme :

1 *Réorienter l'attention vers les aspects satisfaisants du quotidien, ce qui va bien, et cultiver nos émotions agréables.*

« Le biais de négativité », c'est le nom que la science donne à notre tendance à nous focaliser sur les événements négatifs. Nous pouvons parfois ruminer plusieurs heures sur un problème ou un conflit mineur. La psychologie positive nous propose quelques pratiques pour être capable de ne pas rester enlisé dans des ruminations mentales en accordant une même importance à ce qui va bien. Il ne s'agit pas de nier les événements négatifs, mais d'accorder une importance égale à l'ensemble des réalités, aussi bien celles positives que négatives.

2 *Développer des relations épanouissantes et bienveillantes avec soi, les autres et son environnement de vie.*

On a souvent tendance à se comporter comme un juge sévère avec soi-même, à se dévaloriser pour une erreur ou un échec. Le programme amène à questionner ces réactions automatiques et permet d'initier un travail sur l'acceptation et l'estime de soi. Il vise aussi à faire évoluer le rapport que l'on a aux autres pour développer des relations plus épanouissantes.

3 *Développer son engagement dans des activités et des actions qui ont du sens pour nous, qui correspondent à ses valeurs et à ses besoins fondamentaux.*

Les modèles scientifiques du bien-être mettent en relief l'importance de ce facteur pour développer un bien-être durable.

La psychologie positive est la science qui étudie les conditions et processus permettant l'épanouissement, le bien-être et le développement du potentiel des individus et des groupes (Gable & Haidt, 2005).

Le programme proposé se base donc sur un ensemble de pratiques validées scientifiquement qui visent à augmenter le niveau de bien-être, la flexibilité psychologique et les ressources psychologiques des individus.

Bénéfices et validité scientifique

Un certain nombre d'études scientifiques ont démontré l'efficacité des pratiques de psychologie positive incluses dans le programme CARE :

- Augmentation du bien-être émotionnel: augmentation de la fréquence des émotions positives et du sentiment d'être satisfait de sa vie ; diminution des émotions négatives. (Seligman & Al., 2005)
- Augmentation du niveau de bien-être global: vivre une vie qui a davantage de sens, sentiment de croissance personnelle, acceptation de soi... (Bolier & Al, 2013)
- Apprendre à savourer davantage l'instant présent et amplifier les émotions agréables (Hurley & Kwon, 2011 ; Schueller, 2010)
- Augmentation du niveau d'optimisme (Meevissen & Al., 2011)
- Augmentation du sentiment de connexion et d'appartenance social (Emmons & McCullough, 2003)
- Diminution des symptômes dépressifs (Sin & Lyubomirsky, 2005)
- Augmentation du sentiment de gratitude (Emmons & McCullough, 2003 ; Lyubomirsky & Al., 2011)

C'est un programme qui se vit : il vous permet de comprendre les pratiques de psychologie positive grâce aux éléments scientifiques donnés et d'expérimenter sous forme de pratiques en groupe et à la maison entre 2 séances. Vous repartez avec des outils faciles à mettre en place au quotidien et avec des résultats. Un carnet de pratiques est donné aux participants comme support.

Informations / réservations :

Emilie BOLE-HUG - 06.72.43.63.84 - emiliebolehug@gmail.com

Programme de 8 séances de 2 heures.

Les jeudis de 19H30 à 21H30 à partir du 26 septembre 2019.

Tarif : 25 € /séance

• **Des ateliers « 123 Zen ADOS » de pédagogie positive.**

Ateliers à destination des 11-17 ans pour apprendre efficacement et se sentir bien au collège / au lycée.

1H30 d'ateliers sur des thèmes différents pour apprendre, comprendre et expérimenter les outils qui vont vous permettre de travailler efficacement et vous sentir bien :

Septembre : Les clés pour réussir son année sans passer des heures à travailler !

Octobre : Trucs et astuces pour être attentif, se concentrer et comprendre ses cours.

Novembre : Ma mémoire, mon cerveau : comment ça marche ? Et comment les utiliser efficacement en s'amusant !

Décembre : Motivation & énergie : les retrouver ou les garder tout au long de l'année

Janvier et février : confiance en soi et estime de soi

Mars : Mieux me connaître pour mieux apprendre : qualités - Forces de caractère - valeurs, partez à leur découverte.

Avril : Prendre soin de soi pour réussir : hygiène de vie et techniques de relaxation

Mai : Je suis stressé(e) : je fais quoi ?

Juin : à définir en fonction des demandes :)