



Renforcement de la résilience

Objectifs

- ◆ Se familiariser avec les fondements de la santé psychique
- ◆ Connaître les concepts/théories et leur importance pour promouvoir la santé psychique chez les enfants
- ◆ Repartir avec au moins trois idées contribuant à promouvoir la santé psychique et pouvant être utilisées en classe

Théorie

- ◆ Chiffres actuels sur la santé psychique des élèves en Suisse
 - Théories et concepts
 - Besoins psychiques élémentaires selon Grawe
 - Le concept de cohérence
 - Le concept de résilience
 - Compétences psychosociales
 - Pleine conscience
 - Apprentissage socio-émotionnel

Pratique

- ◆ Par groupes: circuit de quatre postes sur les thèmes suivants:
 - émotions
 - maîtrise de soi et conduite de soi attentive
 - travail d'équipe et sentiment d'appartenance
 - détente et pause
- ◆ Pistes de réflexion

Durée

Trois heures (env. une heure de théorie et deux heures de pratique)

Lieu

- ◆ Grande salle (aula ou salle médias) offrant assez d'espace pour accueillir tous les participants
- ◆ Possibilité de se rendre dans des salles de classe vides pour les postes du circuit

Équipement

- ◆ Beamer, écran, équipement audio
- ◆ Connexion internet

Inscription

Au moins deux mois à l'avance, par le coordinateur scolaire, au moyen des identifiants de connexion, confirmation par «fit4future».

Frais

Gratuit, comme toute l'offre «fit4future».

Si l'école annule ou déplace un atelier moins de trois semaines avant la date à laquelle il était prévu, la moitié des coûts liés à l'intervenant-e lui seront facturés par «fit4future».

Le programme «fit4future» dans les écoles est soutenu par les partenaires nationaux suivants:

Partenaires



Partenaires scientifiques



fit4future foundation
 Ruessenstrasse 6, 6341 Baar
 Tel. 041 766 63 83
 info@fit-4-future.ch
 www.fit-4-future.ch