

FORMATION
EXCLUSIVE

L'IMPACT en PLEINE CONSCIENCE

Identité, hyperconnectivité et pleine conscience : DÉFIS ET SOLUTIONS

Une formation transformatrice pour relever les défis actuels en milieu scolaire
Contenu parfait pour intégrer le développement des compétences personnelles et sociales des élèves



Durée de 6h00
modulable selon vos besoins



Formule publique: dates variables
Formule privée: 15 pers. et +



Pour tous



ANIMÉE PAR: ÉDITH LEVASSEUR

Enseignante au primaire, conférencière, auteure, entrepreneure et professeure d'impact. Forte de plus de 20 ans d'expérience en éducation et reconnue par l'Ordre de l'excellence en éducation du Québec.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

Offrir des outils concrets et inspirants pour:

- ✓ Encourager une culture bienveillante et connectée
- ✓ Favoriser la régulation émotionnelle et la pleine conscience
- ✓ Comprendre et mieux gérer l'influence du numérique
- ✓ Développer des relations saines et respectueuses à l'école
- ✓ Soutenir les jeunes dans leur développement identitaire, social et émotionnel

CONTENU CAPTIVANT ET PRATIQUE

- ✓ Booster l'estime de soi grâce à la pleine conscience
- ✓ Apprendre à se recentrer dans l'instant malgré l'agitation
- ✓ Outiller contre le jugement, les ragots, et l'exclusion
- ✓ Décoder l'influence subtile (et parfois toxique) du numérique
- ✓ Promouvoir l'équité et le respect dans les dynamiques de groupe
- ✓ Créer une cohésion forte grâce au travail d'équipe
- ✓ Mieux comprendre les pièges de la distraction et de la comparaison
- ✓ Développer des liens humains sains: présence, écoute, connexion
- ✓ Faire la paix avec l'échec, repenser la réussite
- ✓ Explorer les contrastes: estime vs valeur, flexibilité vs rigidité
- ✓ Déconstruire les images idéalisées véhiculées par les réseaux

