Plus serein(e) pour mieux éduquer (avec la méthode Vittoz) - Niveau 1 : découverte

Référence : 56Av4 - **Domaine :** Méthode Vittoz

Me relaxer ? Je n'ai pas le temps !
On me dit souvent que je suis « dans ma tête » ou « ailleurs » !
Comment être aussi « dans mon corps » ?
Comment gérer les émotions qui m'envahissent ?

Objectifs :

Prendre conscience du déséquilibre entre le travail cérébral, les sensations corporelles et les émotions, afin de vivre le moment présent sans stress.
Acquérir des outils permettant de :
- reconnaitre les signes annonciateurs de débordement, d'anxiété, de surmenage, etc. auxquels nous sommes confrontés ;
- être mieux présente à soi-même pour améliorer la communication et l'écoute avec ses enfants et son conjoint ;
- restaurer l'exercice de la volonté et la capacité de choisir.

Contenus :

Présentation du mode de fonctionnement de notre cerveau mis en évidence par le Dr Vittoz.

Exercices de la méthode Vittoz :

- Réceptivité de l'extérieur : par les cinq sens ; de l'intérieur : par le corps.
- Emissivité et concentration
- Reconnaissance et prise en compte des émotions
- Apprendre à dire « Stop ! » à une situation envahissante

Méthodes pédagogiques :

La pédagogie utilisée repose principalement sur la méthode du Dr Roger VITTOZ (1868-1925), à laquelle on ajoute des exercices de relaxation.

Des temps d'échanges permettent d'enrichir les découvertes personnelles.

Evaluation :

Une première évaluation sur la compréhension de la journée est faite le premier soir.

Une fiche d'évaluation est distribuée à la fin du stage. Elle peut-être renseignée immédiatement (« à chaud ») ou plus tard (« à froid »).

Une attestation de présence est remise à chaque stagiaire ayant participé à l'ensemble du stage.

Modalités pratiques :

Chaque stagiaire apporte un tapis de sol, une balle de tennis, du papier blanc, des stylos et des crayons de couleurs.

Forme : Stage

Public :
Toute personne désirant mieux comprendre ses réactions en situation de stress et acquérir des outils faciles à mettre en œuvre.

Pré-requis : Néant

Intervenant habilité :

Marie-Charlotte CLERF

Durée :
2 jours consécutifs (14 heures) ;
9h-12h30 ; 13h30-17h

Tarifs : Nous contacter

Nombre de personnes :
de 7 à 15 pers.

"Tout l'homme et tous les hommes"

Institut Européen de Développement Humain

65 av Paul Doumer
92 500 Rueil-Malmaison
Tel : 01 71 03 74 96
Email : contact@iedh.fr
Site web : www.iedh.fr

Association (Loi 1901)
Organisme de Formation N° 11910415291
SIRET 421 422 130 00045

Retrouvez cette fiche sur le site IEDH ou en cliquant ici.
Fiché éditée le : 09/05/2025