

# CULTIVER LE BIEN-ÊTRE

## OBJECTIFS \_ THÉMATIQUES

- PLEINE CONSCIENCE
- AUTO-RÉGULATION
- COMMUNICATION
- GESTION DE STRESS/ANXIÉTÉ



**Ariane Gouault**

Cultivatrice de bien-être

Coach PNL

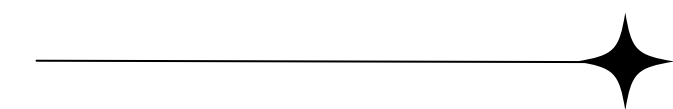
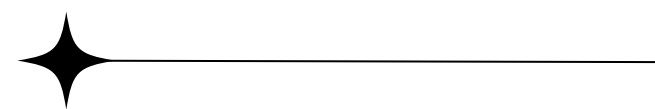
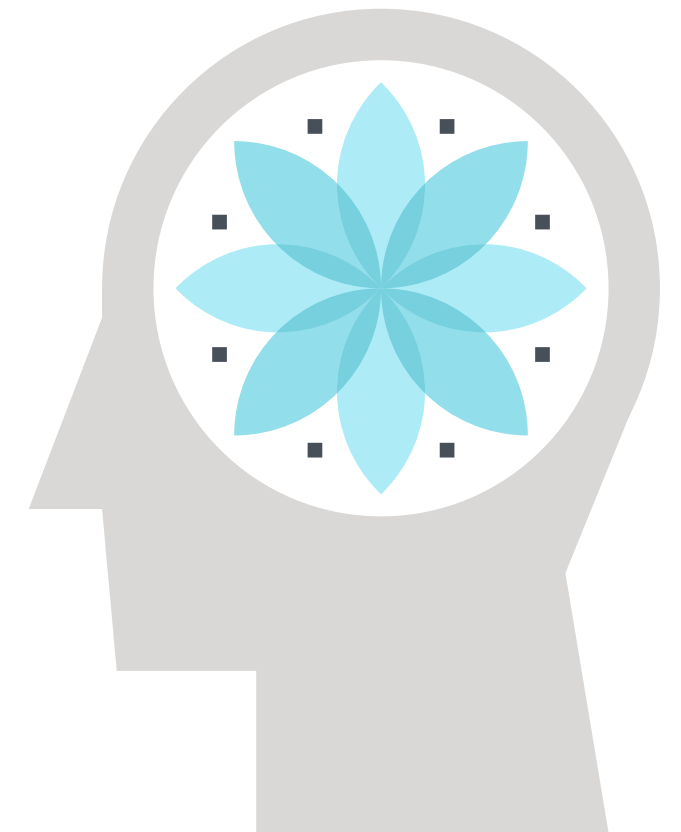
Éducatrice spécialisée



# OBJECTIFS \_ PLEINE CONSCIENCE

Découvrir, explorer et appliquer la pleine conscience en moi ainsi que dans mon milieu de service de garde.

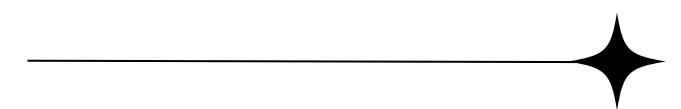
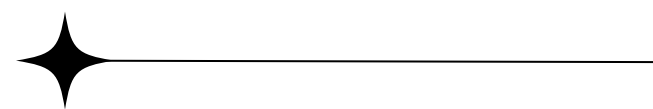
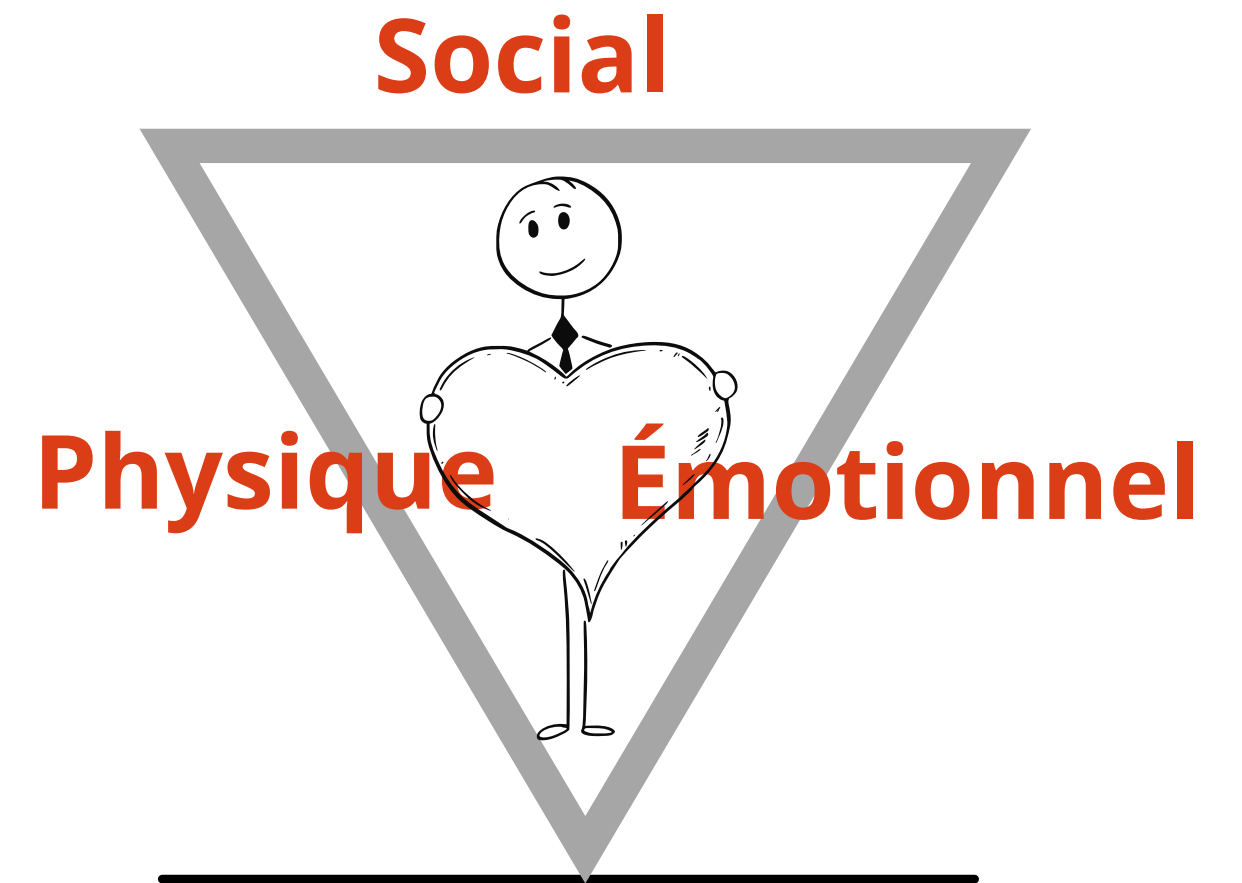
- Auto évaluation de mon niveau de pleine conscience.
- Outils simples d'intégration dans la routine
- La magie de la Respiration (cohérence cardiaque)



# OBJECTIFS \_AUTO-REGULATION

Aidez à trouver et maintenir **L'ÉQUILIBRE/HARMONIE** ....  
entre la tête, le cœur et le corps.

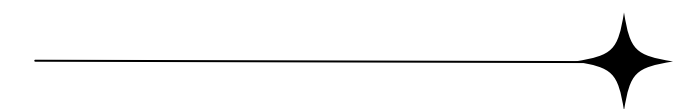
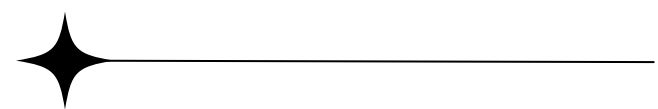
- Savoir identifier nos émotions
  - Identifier intention derrière réaction...
  - Conscience dans le corps
- Développer solution pour l'avenir...
  - Reconnaître déclencheurs
  - Stratégie de retour au calme



# OBJECTIFS \_ COMMUNICATION

Raffiner l'art de communication afin d'aiguiser vos habiletés d'éducatrice.

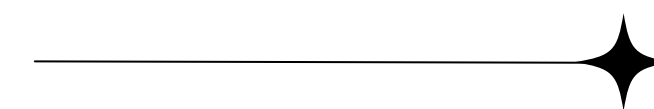
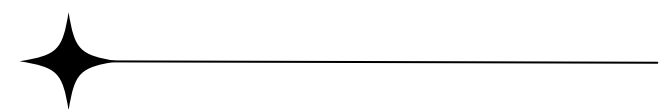
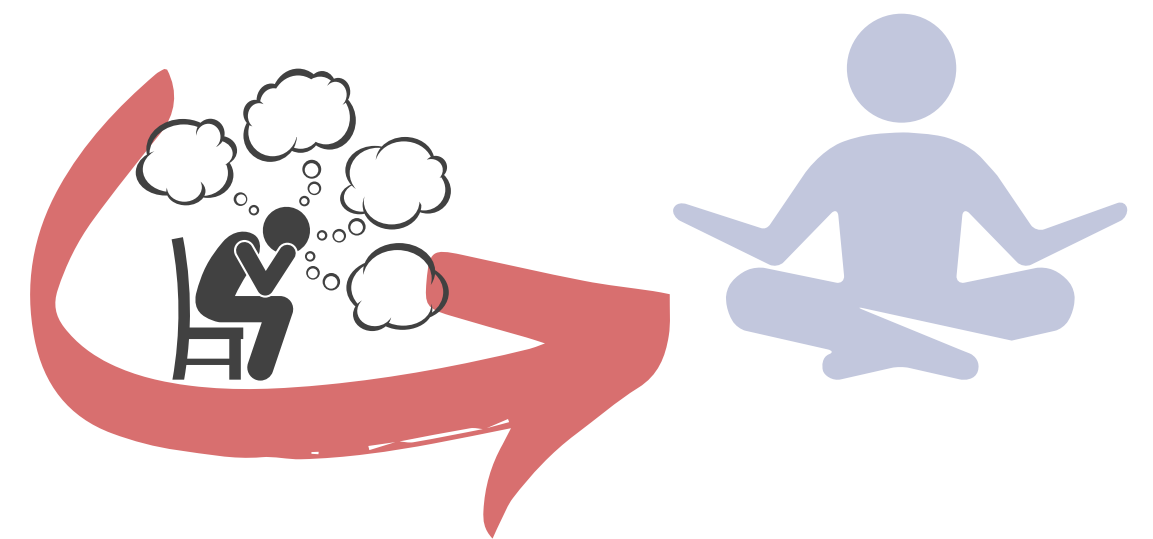
- Connaître son style de communication
- Initiation à la communication orienté solution
- Initiation à la Programmation Neuro Linguistique (PNL)
- Résolution de conflits en agrandissant notre perceptives.
- Outils/leviers pour intégration dans la routine de tout les jours.
- Aiguiser votre écoute (Visuelle, auditive, kinesthésique)



# OBJECTIFS \_GESTION STRESS/ANXIÉTÉ

Bien comprendre les styles et l'origine du stress/anxiété afin d'en faire une meilleure gestion.

- Prendre soins de soi en 1er.
  - Soyons le changement que nous voulons (Gandhi)
- La Respiration et le mouvement
  - Exercices simple pour les éducatrices et les enfants
- Connaître nos fenêtres de tolérances.
- Activation des hormones de bonheur

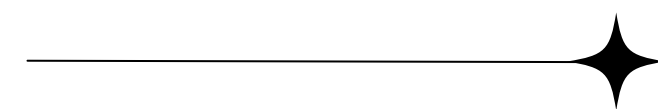
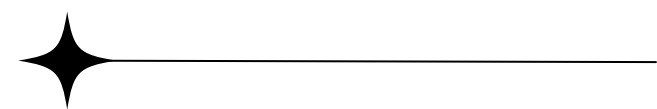


# UNE FORMATION DE STYLE SPIRALE ?!?

PUISQUE QUE LE **VRAI POUVOIR** EST DANS LA MAÎTRISE ET L'APPLICATION DE NOS CONNAISSANCES...

Nous visitons tout les concepts/les objectifs dans un premier temps, (formation 1hr) et les revisitons lors de la formation (de 3hrs et 6hrs) en ajoutant toujours un peu plus de contenance/connaissances et outils d'intégration tout en révisant/résumant très brièvement ce qui a déjà été vue.

Ce style de formation a pour but de répéter, répéter, répéter les concepts importants sous différents angles et différent moments de la journée. C'est une forme d'hypnose positive qui permet de maximiser et optimizer l'intégration, la maîtrise et ancrage des nouvelles connaissances.



# DESCRIPTIF D'INCLUSION AVEC FORMATION

AFIN DE RESTER EN COHÉRENCE AVEC MES ENSEIGNEMENTS...

J'OFFRE DES OUTILS POUR ANCRER ET INTÉGRER LES CONNAISSANCES TRANSMISSENT CAR LE VRAI POUVOIR EST DANS LA MAÎTRISE ET L'APPLICATION DE NOS CONNAISSANCES.

## FORMATION 1 HRS

- Accès illimité au site web de Kangourou Fitness et son contenu d'outils téléchargeable.



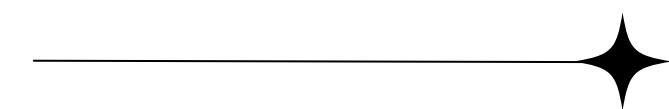
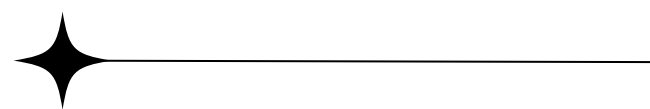
## FORMATION 3 HRS

- PKG de 8 séances de Yoga aligner avec Les dimensions Pédagogiques de L'enfants ainsi que des Fiches Techniques avec des trucs, des astuces, des suggestions de jeux, des activités et des bricolages pour agrémenter L'animation.
- Accès au cercle de coaching mensuel sur zoom



## FORMATION 6 HRS

- Ensemble de jeu ludique de 35 cartes de postures de Yoga et 20 cartes d'émotions.



# TARIFICATION DE CONFÉRENCE/MATÉRIEL

## FORMATION EN PRÉSENTIEL

COÛT PAR PARTICIPANTS

5 À 25

26 À 49

50+

FORMATION 1 HR




FORMATION 3 HRS\*




FORMATION 6 HRS\*/\*\*




### INCLUSION

\*ACCÈS SITE WEB ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

\*/ \*\*ACCÈS CERCLE DE COACHING MENSUEL - ZOOM

# DE PARTICIPANTS

TOTAL

## MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE

MATÉRIEL ANIMATION\* @ 30\$

PKG DE SÉANCES\*\* @ 30\$

### INCLUSION

\*FORMATION 3HRS

\*/ \*\*FORMATION 6HRS

TOTAL

\*\*\*\*\*SVP NOTER QUE TOUTE FORMATION À 50KM DU POINT D'ORIGINE K2J 4Z3 EST SUJET A DES FRAIS DE DÉPLACEMENT ET HÉBERGEMENT\*\*\*\*\*

TOTAL

