

Formation

La boîte à outils «Bien-Être» de l'enseignant



Objectif Bien-Être de l'enseignant des
secteurs primaire, collège et lycée

Laurence Keller
+41 (0) 44 382 26 76
laurence.keller@hispeed.ch

**Objectif Bien-Être
de l'élève et de
l'enseignant**

**La boîte à outils
«Bien-Être»**

Pour les enseignants

Offrir à l'enseignant différentes techniques pour lui
permettre de se sentir au top dans sa classe

- Se recentrer
- Bien respirer
- Poser sa voix
- Être dans l'axe
- Occuper efficacement l'espace
- Se positionner dans sa posture d'enseignant
- Donner confiance à l'élève
- Transmission d'outils simples à l'élève

**Avec quelles
techniques ?**

Techniques de Yoga et de Relaxation dans l'Éducation (RYE- Recherche sur le Yoga dans l'Éducation)

Apprendre aux enfants à se relaxer, se concentrer, prendre confiance en soi, améliorer son rapport à l'autre, stimuler son énergie ou au contraire la calmer

Sophrologie

La sophrologie met en lien le corps, les émotions et l'esprit. Elle fait appel à des techniques à la fois corporelles et mentales qui mobilisent et renforcent de façon positive les capacités et les ressources qui existent en tout être humain.

Méditation Pleine Conscience

Se concentrer sur ses sensations, sa respiration, ses émotions, ses pensées, sans émettre de jugement de valeur.

Transmission d'outils de gestion des émotions, pour instaurer le calme en soi

Je suis Laurence Keller

Qui suis-je ?

Depuis plus de 30 ans, j'enseigne aux adultes les techniques de Bien-Être.

- Formatrice pour adultes FSEA - Gestion du Stress
- Professeure de yoga diplômée de l'EFYRA (Ecole Française de Yoga Rhône-Alpes)
- Intervenante indépendante dans l'Éducation, certifiée du RYE (Recherche sur le Yoga dans l'Éducation). Agréé par l'Éducation Nationale Française, le RYE travaille dans le strict respect de laïcité ([Charte](#))
- Stages RYE : «Besoins particuliers», «Préparation aux examens», «Techniques issues du Yoga pour enfants et adolescents»
- Formée au Qi Gong et Tai Chi Chuan
- Formée à la Sophrologie Caycédiennne

Mes valeurs

La Bienveillance - Chacune de mes propositions se fait dans la bienveillance, en l'absence de jugement. Je crée un cadre sécurisé et propice à l'évolution.

L'adaptabilité - J'ai choisi de me former à différentes techniques afin de pouvoir proposer un accompagnement sur mesure totalement adapté aux besoins et aux envies de l'individu

Modalités pratiques

Formation : 1 à 3 jours

Pour me joindre

Laurence Keller

+41 (0) 44 382 26 76

laurence.keller@hispeed.ch