



PROGRAMME MÊMA

MIEUX ÊTRE POUR MIEUX APPRENDRE

**LES OUTILS DE LA PLEINE CONSCIENCE
EN MILIEU SCOLAIRE**

DURÉE

- Durée : 15h de formation

PUBLIC CONCERNÉ

- Professionnels de l'éducation, appartenant à l'équipe pédagogique d'un établissement ou d'un groupe scolaire

PRÉ-REQUIS

- Expérience dans l'enseignement du premier ou du second degré.

COMPÉTENCES VISÉES

- Utiliser les outils de la pleine conscience en milieu scolaire.

APTITUDES VISÉES

- Guider des exercices de pleine conscience adaptés aux besoins des élèves, en cultivant une écoute active et bienveillante.

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Entretien téléphonique avec le responsable pédagogique de l'établissement.
- Inscription jusqu'à une semaine avant le début de la session.

TARIFS

- Forfait formation de base : 3050 € (incluant la formation complète des enseignants et les interventions en classe).
- Devis détaillé sur demande.

EFFECTIF

- Groupe de 4 à 12 participants.

CATÉGORIE D'ACTION DE FORMATION

- Catégorie d'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail
- Adaptation et développement des compétences comportementales et relationnelles.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Introduire les outils de la pleine conscience en milieu scolaire.
- Favoriser un mieux-être pour mieux apprendre.
- Apaiser le climat scolaire pour favoriser les apprentissages et le vivre ensemble.
- Cultiver une écoute active et bienveillante.
- Développer une pédagogie basée sur l'attention à soi et aux autres.

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Présentation théorique, support de cours numérique, auto-diagnostic, quizz, discussions, étude de cas, exercices pratiques, mise en situation.
- Exercices d'entraînement : pendant les séances et mise en pratique au quotidien.

DISPOSITIF DE SUIVI ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Feuilles d'émargement
- Évaluations de fin de module (QCM)
- Formulaire d'évaluation de la formation

TRAVAIL PERSONNEL

- La mise en pratique dans sa classe et une pratique personnelle des outils de la pleine conscience par chaque stagiaire entre chaque module est un élément incontournable pour une formation réussie.

MODALITES PEDAGOGIQUE

- Présentiel
- Ou distanciel (visio-conférence)

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Dans un souci de nous adapter au public en situation de handicap, MBSR Aquitaine s'engage à mobiliser les ressources nécessaires et à solliciter les partenaires compétents (CRFH Aquitaine) pour permettre la compensation de ce handicap.
- En cas de handicap : nous prévenir.

CALENDRIER DES SESSIONS

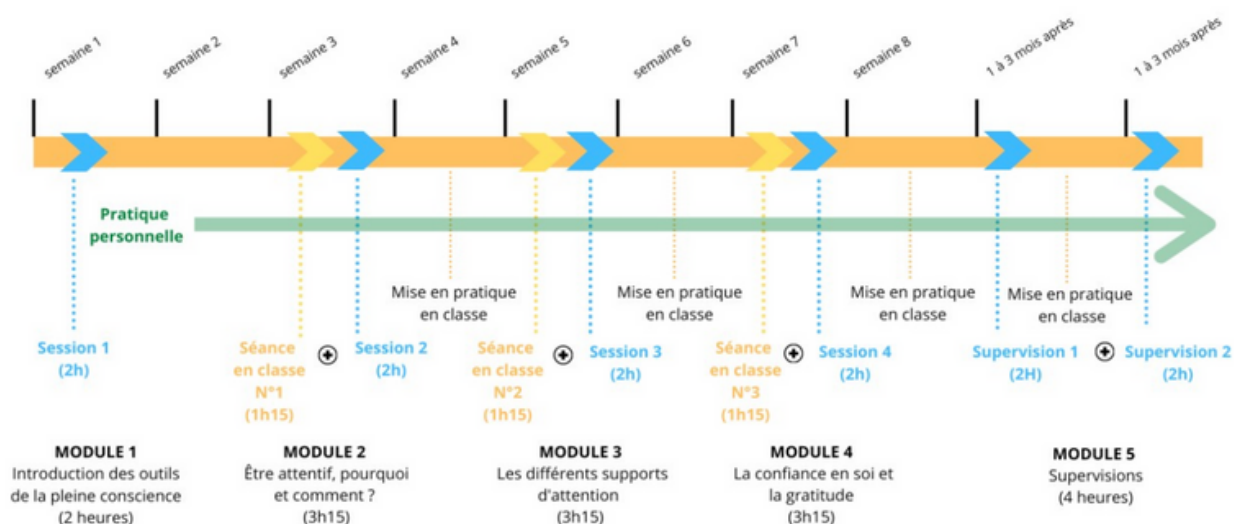
- Dates à la demande, définies en concertation avec le responsable formation de l'établissement scolaire.

DÉROULÉ DE LA FORMATION

15 heures de formation réparties en 5 Modules :

- **Module 1** : 2 h de formation théorique et pédagogique
- **Module 2** : 1 h d'observation d'une séance menée en classe + 2 h de formation théorique et pédagogique
- **Module 3** : 1h d'observation d'une séance menée en classe + 2 h de formation théorique et pédagogique
- **Module 4** : 1 h d'observation d'une séance menée en classe + 2 h de formation théorique et pédagogique
- **Module 5** : 2h de supervision 1 mois après le module 4 + 2h de supervision 3 mois après le module 4

Frise chronologique :



Déroulement
Programme MÊMA



PROGRAMME ET SÉQUENCES DE FORMATION

MODULE 1 : Introduction des outils de la pleine conscience (2 heures)

Compétence visée : Introduire les outils de la pleine conscience dans sa pratique professionnelle

- Définition et principes fondamentaux de la pleine conscience
- Lien entre pleine conscience et apprentissages
- Etat des lieux des contextes de classe
- Pratiques de pleine conscience pour soi-même

MODULE 2 : Être attentif, pourquoi et comment ? (3 heures)

Compétence visée : guider un exercice de pleine conscience pour entraîner la capacité d'attention des élèves

- Observation d'une première séance menée en classe par la formatrice (1 h)
- Définition de l'attention.
- Distracteurs internes et externes et bienfaits de la pleine conscience.
- Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice de base d'entraînement à l'attention sur la respiration.

MODULE 3 : Les différents supports d'attention (3 heures)

Compétence visée : Guider un exercice de pleine conscience en utilisant différents supports d'attention.

- Observation d'une deuxième séance menée en classe par la formatrice (1 h)
- Analyse des pratiques professionnelles suite au module 2.
- Fonctionnement des émotions. Lien entre corps et émotions.
- Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice d'attention aux perceptions sensorielles.
- Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice d'attention aux sensations corporelles.
- Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice d'attention aux émotions.

MODULE 4 : La confiance en soi et la gratitude (3 heures)

Compétence visée : Guider un exercice de pleine conscience pour développer la confiance en soi et la gratitude.

- Observation d'une troisième séance menée en classe par la formatrice (1 h)
- Analyse des pratiques professionnelles suite au module 3.
- Définition de la confiance en soi. Mécanisme de la spirale de l'échec et de la spirale de la réussite. Bienfaits de la pleine conscience.
- Définition de la gratitude. Bienfaits de la pleine conscience.
- Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice de pleine conscience sur la confiance en soi.
- Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice de pleine conscience sur la bienveillance et la gratitude.

MODULE 5 : Supervisions (4 heures) : 2 sessions de 2 heures.

Compétence visée : Guider un exercice de pleine conscience adapté aux besoins de ses élèves et aux objectifs pédagogiques.

- Analyse des pratiques professionnelles après 1 mois puis après 3 mois de pratique en classe.
- Approfondissement sur certains sujets selon les problèmes rencontrés.
- Guidages mutuels entre pairs d'exercice de pleine conscience.
- Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice de pleine conscience adapté aux besoins de ses élèves et aux objectifs pédagogiques.

LIEUX

- Formation en présentiel : l'établissement scolaire des participants.
- Formation à distance possible si nécessité : en visioconférence.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

- **Organisateur** : MBSR Aquitaine Emmanuelle CHARENTON
- **Les formateurs et intervenants** ont une compétence et/ou expertise reconnue dans le domaine de formation. Le programme a été co-construit par Fanny DURAND et Emmanuelle Charenton, formatrices professionnelles expertes et certifiées en pratiques de pleine conscience à destination des enfants et des adolescents.

Emmanuelle Charenton est directrice du centre de formation MBSR Aquitaine et formatrice qualifiée en charge du programme de formation, référente administrative et du handicap. Instructrice certifiée par Eline Snel pour le programme enfants-ados « L'attention, ça marche » et par l'université de médecine du Massachusetts pour le programme MBSR adultes. Elle dispense des formations en Pédagogie et Pleine conscience depuis de nombreuses années dans les établissements scolaires et diverses structures éducatives, ainsi que des ateliers pour accompagner les jeunes, les parents et les professionnels. En tant que formatrice certifiée, elle intervient également en entreprise sur la gestion du stress, la communication bienveillante et le bien-être au travail. Ses interventions sont à destination des professionnels et des particuliers en Aquitaine, plus particulièrement en Dordogne et en Gironde.

Fanny Durand est formatrice qualifiée. Enseignante-formatrice pendant 20 ans, elle est à son compte depuis 3 ans dans la formation continue d'adultes. Elle intervient dans les secteurs public et privé en efficacité professionnelle, gestion du stress et développement personnel. Elle est formée en yoga (ENPY et RYE), en méditation de pleine conscience (SYMBIOFI et MBSR Aquitaine). Elle est également praticienne en MTC et Shiatsu (IFETM) et consulte à mi-temps dans son cabinet de Merignac (cours et soins en shiatsu, yoga, méditation de pleine conscience).

MODALITÉS D'INSCRIPTION

- Contactez-nous par mail ou par téléphone pour échanger avec nous sur vos besoins. Nous nous ferons un plaisir de vous accompagner dans votre projet de formation et de vous proposer un devis.

CONTACT



- Emmanuelle Charenton
- 06.98.70.75.12
- mbsr.aquitaine@gmail.com