

**PEDAGOGIE DE L'ATTENTION
BIENVEILLANTE**

**EDUCATION
&
PLEINE CONSCIENCE**

FORMATION PROFESSIONELLE

MBSR AQUITAINE - EMMANUELLE CHARENTON



MBSR Aquitaine

LA PLEINE CONSCIENCE AU SERVICE DE L'ÉDUCATION

PEDAGOGIE DE L'ATTENTION BIENVEILLANTE

Aider les enfants à être plus calmes, confiants et attentifs. Des outils simples et efficaces pour un apprentissage serein & mieux-être au quotidien.

FORMATION PROFESSIONNELLE

Trois modules progressifs, sur 3 week-ends.
Théorie, exercices, mise en pratique, méditation.

A destination des enseignants, psychologues, directeurs, éducateurs, travailleurs sociaux, professionnels de la santé et de l'éducation.



Une Méthode efficace basée sur :

Méditation et Pleine conscience

Neurosciences

Education bienveillante

Ecoute active

Expertise professionnelle



FORMATION Respir'Action



MBSR Aquitaine

Thématiques

30h de Formation

FONDAMENTAUX LA PRATIQUE

Apprendre à se poser
Etre attentif

Bases de la pratique
de pleine conscience

Adultes / Enfants

LES EMOTIONS

Cultiver un regard
intérieur

Les émotions et
le corps comme
supports d'attention

Ecoute active

CONFIANCE BIENVEILLANCE

Changer de regard

Confiance en soi
Relation à l'autre

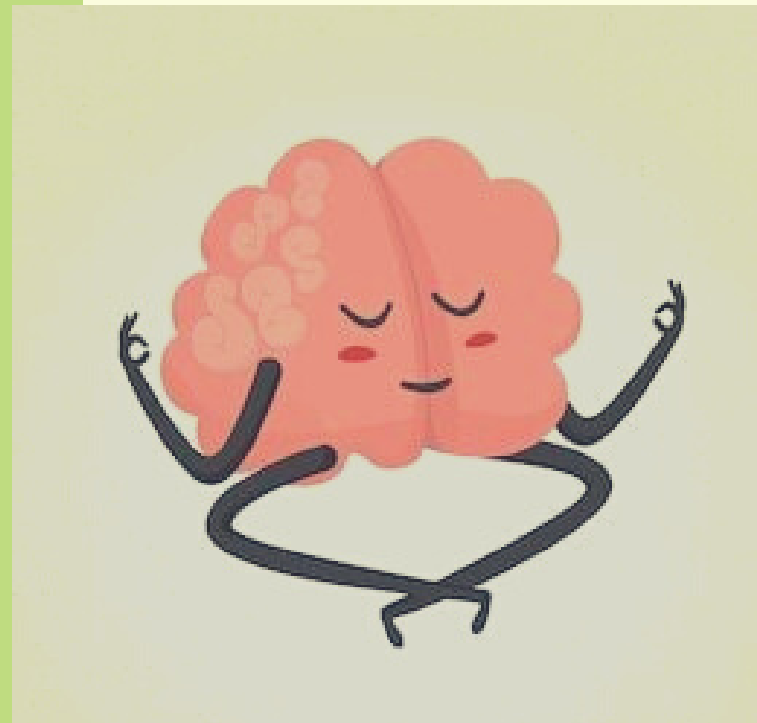
Communication
Coopération
Gratitude

S'ENTRAINER

Exercices
Mise en pratique
Pédagogie

Intégrer une
pleine présence
au quotidien

Objectifs



ADULTES
POSTURE EDUCATIVE

GESTION DU STRESS
PLEINE PRESENCE
DISCERNEMENT
ECOUTE & BIENVEILLANCE

Un apprentissage progressif



ACCOMPAGNER
APPRENDRE

AIDER LES ENFANTS A
DEVELOPPER LEURS
CAPACITES ATTENTIONELS
SAVOIR ETRE



ENFANTS / ADOS
SEREINS

ATTENTIF & DETENDU
PLUS EN CONFIANCE
COMMUNICATION

LA FORMATRICE

EMMANUELLE CHARENTON



ENSEIGNANTE CERTIFIÉE

Education & Pédagogie

Pleine conscience

Gestion du stress

Programme MBSR

Programme l'Attention ça marche

www.mbsr-aquitaine.fr

06.98.70.75.12

20 ans de pratique
Expertise professionnelle

FORMATIONS
sur Bordeaux
& Périgueux



FACEBOOK
MBSR AQUITAINE

