



PROGRAMME RESPIR'ACTION

PÉDAGOGIE DE L'ATTENTION BIENVEILLANTE

LES OUTILS DE LA PLEINE CONSCIENCE
À L'USAGE DES PROFESSIONNELS DE L'ÉDUCATION

DURÉE

- Durée : 35h de formation au total, incluant 5 modules.
- 5 journées répartis sur 3 week-end

PUBLIC CONCERNÉ

- Particuliers et professionnels de l'éducation, sociaux et de la santé (éducateurs, enseignants, psychologues, infirmiers etc.)

PRÉ-REQUIS

- Expérience dans l'accompagnement éducatif et les pratiques de pleine conscience.
- Entretien téléphonique au préalable de l'inscription (20 minutes)
- Avoir participé à un atelier découverte ou avoir une pratique régulière de méditation.

COMPÉTENCES VISÉES

- Utiliser les outils de la pleine conscience dans son activité professionnelle, dans l'accompagnement des enfants - adolescents.

APTITUDES VISÉES

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

MODALITÉS ET DÉLAI D'ACCÈS

- Entretien téléphonique. Dossier d'inscription et arrhes 100 € pour confirmer sa place.
- Inscription possible jusqu'à 15 jours avant le début de la formation.
- Convention de stage dans le cadre de formation professionnelle continue. Devis fourni sur demande

TARIFS

- Tarif particuliers : 650€ - Tarif professionnels : 900 €
- Tarif détaillé : nous consultez

CATÉGORIE D'ACTION DE FORMATION

- Adaptation et développement des compétences comportementales et relationnelles.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Savoir réguler le stress et les émotions
- Développer ses capacités d'écoute et d'attention, notamment face aux difficultés
- Savoir introduire les pratiques de pleine conscience auprès de enfants
- Favoriser un accompagnement bienveillant dans le cadre professionnel
- Améliorer les communications inter-personnelles
- Développer un mieux-être dans la qualité de vie au travail.

PROGRAMME ET SÉQUENCES DE FORMATION

MODULES 1 et 2 : Fondamentaux de la pleine conscience (14h)

- Définition et principes fondamentaux de la pleine conscience
- Être attentif, pourquoi et comment ?
- Posture de l'éducateur et la pratique de l'attention
- Lien entre pleine conscience et apprentissages
- Supports d'attention fondamentaux : perceptions sensorielles, corps et respiration
- Pratiques de pleine conscience pour soi-même et pour les enfants / ados

MODULES 3 et 4 : Différents supports d'attention (14h)

- Retours d'expérience et analyse de pratiques professionnelles
- Définition de l'attention et de son fonctionnement (apport en neurosciences)
- Focalisation / distraction : l'entraînement et les bienfaits de la pleine conscience
- Introduction, structuration, guidance d'un exercice d'entraînement à l'attention
- Autres supports d'attention : les émotions et les pensées
- Comprendre le fonctionnement des émotions. Lien entre corps et émotions
- Guidages mutuels entre pairs d'exercice de pleine conscience

MODULE 5 : Confiance en soi, bienveillance et gratitude (7h)

- Analyse des pratiques professionnelles suite aux modules précédents
- Définition de la confiance en soi. Mécanisme de l'échec et de la réussite.
- Favoriser la coopération et la confiance entre pairs
- Définition de la bienveillance et de la gratitude. Bienfaits de la pleine conscience
- Introduction, structuration, guidage, clôture d'exercices de pleine conscience
- Guidages mutuels entre pairs d'exercice de pleine conscience
- Conclusion et évaluation

METHODES PÉDAGOGIQUES

- Exposés théoriques, étude de cas, exercices pratiques, mise en situation.
- Analyse de pratique et échanges en groupe, auto diagnostic, quizz.
- Exercices d'entraînement : pendant les séances et mise en pratique au quotidien.

DISPOSITIF DE SUIVI ET MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Présence nécessaire à l'entièreté de la formation
- Evaluation des acquis de la formation en fin de module (QCM)
- Attestation de formation remise à la fin du cycle

TRAVAIL PERSONNEL

- La mise en pratique dans son activité professionnelle et une pratique personnelle des outils de la pleine conscience par les stagiaires entre chaque module est un élément incontournable pour une formation réussie.

ACCESSIBILITÉ AUX PERSONNES HANDICAPÉES

- Lieu de formation accessible aux personnes à mobilité réduite.
- Les formateurs sont compétents pour adapter les exercices physiques de nos programmes aux différentes pathologies.
- En cas de handicap : nous prévenir.

LIEUX

- Association Espace Unité - Adresse : Rue Gambetta 24000 Périgueux
- Studio A - Adresse : Rue Labesse 33000 Bordeaux

CALENDRIER DES PROCHAINES SESSIONS

- Dates annoncées sur le site web MBSR Aquitaine
- 5 journées réparties sur 3 week-end
- Période : printemps (mars à mai)

EFFECTIF

- Groupe de 6 à 12 participants.

REPAS

- Les repas du midi sont pris avec le groupe. Les repas du soir sont libres. Coût en plus de la formation.

HÉBERGEMENT

- A la convenance des stagiaires. Coût en plus de la formation.

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE



- **Organisateur** : MBSR Aquitaine Emmanuelle CHARENTON
- **Intervenante** : Emmanuelle CHARENTON - Formatrice MBSR certifiée par l'Université de médecine du Massachusetts

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.