

PRINTEMPS 2024

**PÉDAGOGIE DE L'ATTENTION
BIENVEILLANTE**

**ÉDUCATION
NEUROSCIENCES
PLEINE CONSCIENCE**

FORMATION PROFESSIONNELLE





Une Méthode efficace basée sur

Méditation et Pleine conscience

Neurosciences

Éducation bienveillante

Écoute active

Expertise professionnelle

PÉDAGOGIE DE L'ATTENTION BIENVEILLANTE

LA PLEINE CONSCIENCE
AU SERVICE DE L'ÉDUCATION

Formation professionnelle

Cinq 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.

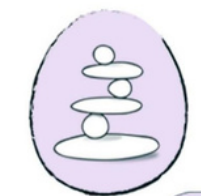
Aider les enfants à être plus calmes, confiants et attentifs. Des outils simples et efficaces pour des apprentissages sereins & un mieux-être au quotidien.



MBSR AQUITAINE



FORMATION Respir'Action



MBSR Aquitaine

Thématiques

35h de Formation

FONDAMENTAUX LA PRATIQUE

Apprendre à se poser
Être attentif

Bases de la pratique
de pleine conscience

Adultes / Enfants

LES ÉMOTIONS

Cultiver un regard
intérieur

Les émotions et
le corps comme
supports d'attention

Écoute 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

DÉROULÉ DE FORMATION

CALENDRIER - PRINTEMPS 2023



5 journées
5 thématiques

23 Mars
Périgueux

24 Mars
Périgueux

25 Mai
Périgueux

26 Mai
Périgueux

22 Juin
Bordeaux

MODULE 1

Fondamentaux de la pleine conscience

Introduire ces pratiques auprès des enfants.

MODULE 2

Mise en pratique
Mobiliser le corps pour pacifier les émotions et faciliter l'attention.

MODULE 3

Théorie et pratique
Favoriser les apprentissages et la confiance en soi (neurosciences).

MODULE 4

Théorie et pratique
La méditation face au tourbillon des émotions (psychopédagogie).

MODULE 5

Philosophie et pleine conscience
Miser au quotidien sur la bienveillance et la gratitude.

LA FORMATRICE

EMMANUELLE CHARENTON



ENSEIGNANTE CERTIFIÉE

Éducation & Pédagogie
Pleine conscience
Gestion du stress
Programme MBSR

www.mbsr-aquitaine.fr

06.98.70.75.12



20 ans de pratique
Expertise professionnelle

FORMATIONS
QUALIFIÉES

Qualiopi
processus certifié

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La Certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
ACTION DE FORMATION