



# 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.
- 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 par module (1 journée) : Particuliers : 140€ - Professionnels : 180 €
- Tarif par week-end (2 modules) : Particuliers : 270€ - Professionnels : 350€
- Tarif formation complète (5 jours) : Particuliers : 650€ - Professionnels : 900 €
- Tarif détaillé : nous consultez

#### CATÉGORIE D'ACTION DE FORMATION

- Adaptation et développement des compétences comportementales et relationnelles.

## OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Développer ses capacités d'écoute et d'attention dans sa pratique professionnelle.
- Savoir introduire les pratiques de pleine conscience auprès des enfants et des ados.
- Aider les enfants / ados à se concentrer et favoriser des apprentissages sereins.
- Cultiver un accompagnement bienveillant dans le cadre professionnel.

## PROGRAMME ET SÉQUENCES DE FORMATION

### **MODULE 1 : Fondamentaux de la pleine conscience (7h)**

- Définition et principes fondamentaux de la pleine conscience.
- Être attentif, pourquoi et comment.
- Posture de l'éducateur et la pratique de l'attention.
- Introduction, structuration, guidance d'un exercice d'entraînement à l'attention.

### **MODULE 2 : Mobiliser le corps pour faciliter l'attention et pacifier les émotions (7h)**

- Cultiver la pleine conscience pour soi-même et avec les enfants / ados.
- Supports d'attention fondamentaux : perceptions sensorielles et corps en mouvements.
- Cultiver une écoute active et bienveillante.
- Savoir guider un exercice de pleine conscience et évaluation.

### **MODULE 3 : Favoriser les apprentissages et la confiance en soi (7h)**

- Lien entre pleine conscience et apprentissages.
- Définir et favoriser la confiance en soi. Mécanismes de l'échec et de la réussite.
- L'éclairage des neurosciences pour favoriser les apprentissages au quotidien.
- Savoir guider un exercice de pleine conscience et évaluation.

### **MODULE 4 : La pleine conscience face au tourbillon des émotions (7h)**

- Définition de l'attention et de son fonctionnement, apports en neurosciences.
- Focalisation / distraction : l'entraînement et les bienfaits de la pleine conscience.
- Comprendre le fonctionnement des émotions. Lien entre corps et émotions.
- Guidages mutuels entre pairs d'exercice de pleine conscience et évaluation.

### **MODULE 5 : Bienveillance & gratitude. Cultiver la pleine conscience au quotidien (7h)**

- Définition de la bienveillance et de la gratitude. Bienfaits de la pleine conscience.
- Favoriser l'écoute et la coopération entre pairs.
- Introduction, structuration, guidage, clôture d'exercices de pleine conscience.
- Mise en pratique au quotidien 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

- 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

- Naturôme - Adresse : Rue des menus 33000 Bordeaux
- Institut King Julianne - Adresse : 69 route de Paris, 24750 Champcevinel Périgueux

## CALENDRIER DES PROCHAINES SESSIONS

- Modules 1 et 2 : samedi 23 et dimanche 24 mars 2024, à Bordeaux.
- Modules 3 et 4 : samedi 25 et dimanche 26 mai 2024, à Périgueux.
- Module 5 : samedi 22 juin 2024, à Périgueux.

## 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.