



PROGRAMME MEMA

FORMATION PROFESSIONNELLE DES ENSEIGNANTS

2023-2024

MIEUX ETRE POUR MIEUX APPRENDRE

Introduction de la pleine conscience en milieu scolaire

FORMATION DES ENSEIGNANTS POUR INTRODUIRE LA PLEINE CONSCIENCE EN MILIEU SCOLAIRE

DE LA MATERNELLE AU LYCÉE

FORMATION EN
PEDAGOGIE



+

INTERVENTIONS
EN CLASSE



Formation basée
sur les
programmes de
PLEINE CONSCIENCE
validés
scientifiquement

15H DE FORMATION

TARIF et PROGRAMME DETAILLE sur demande.
Si vous êtes en situation de handicap, nous contacter.

POUR L'ENSEIGNANT



BENEFICES

- Amélioration des compétences pédagogiques de l'enseignant pour aider les élèves à apprendre dans un cadre de travail apaisé.

Enseignant
heureux

Elèves qui
progressent

Climat de
classe
serein

MODALITES PEDAGOGIQUES

- Formation de l'équipe sur 6 séances au sein de l'établissement.
- Alternance de théorie, pratique et échanges.
- Mise en oeuvre immédiate en classe.
- Guide de l'enseignant et ressources pédagogiques.

POUR L'ELEVE



BENEFICES

- Apprentissages favorisés et sereins dans un climat de classe apaisé grâce à des exercices d'attention visant à :

Se poser et
être
attentif

Développer
la confiance
en soi

Réguler ses
émotions
et son
stress

Mieux vivre
avec les
autres

- 3 séances en groupe-classe animées par la formatrice.
- Apprentissages progressifs d'exercices adaptés à chaque âge.
- Entraînement à la pratique en classe entre deux interventions.
- Accompagnement de l'équipe sur plusieurs mois.

LES CO-FONDATRICES DU PROGRAMME

**20 ANS
D'EXPERTISE
en AQUITAINE**

au service de
l'éducation et de
la pratique de la
pleine
conscience



**Fanny
DURAND**



**Emmanuelle
CHARENTON**



CONTACT

Emmanuelle Charenton
06 98 70 75 12
mbsr.aquitaine@gmail.com
www.mbsr-aquitaine.fr