

# PÉDAGOGIE DE L'ATTENTION BIENVEILLANTE

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



### DURÉE

- Durée : 3 journées de 7h, réparties sur 3 week-end
- 21h de formation au total, incluant 3 modules.

### PUBLIC CONCERNÉ

- Particuliers et professionnels de la santé et de l'éducation, acteurs sociaux, , directeurs d'établissement, 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 règlement pour confirmer sa place.
- Inscription possible jusqu'à 10 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 : 170 €
- Tarif pour 2 modules (2 jours) : Particuliers : 260€ - Professionnels : 330€
- Tarif pour 3 modules (3 jours) : Particuliers : 380€ - Professionnels : 490€
- 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 : Les fondamentaux de la pleine conscience (7h)

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

### MODULE 2 : Déficit d'attention : être plus confiant et attentif (7h)

- Savoir mobiliser le corps pour se détendre et faciliter la concentration.
- Développer ses capacités attentionnelles et le savoir-être (psychopédagogie et approche psychocorporelle).
- Cultiver la pleine conscience pour soi-même et avec les enfants / ados.
- Cultiver une écoute active et bienveillante.
- Savoir guider un exercice de pleine conscience et évaluation.

### MODULE 3 : Favoriser les apprentissages et le vivre ensemble (7h)

- Lien entre pleine conscience et apprentissages.
- Comprendre le fonctionnement des émotions.
- La méditation pour réguler le tourbillon du stress.
- Définir et favoriser la confiance en soi. Mécanismes de l'échec et de la réussite.
- L'éclairage des neurosciences pour soutenir les apprentissages.
- Vivre ensemble: écoute, bienveillance et coopération
- Savoir guider un exercice de pleine conscience 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.

## CALENDRIER DES PROCHAINES SESSIONS

- Module 1 : samedi 31 janvier 2026, à Périgueux
- Module 2 : samedi 28 mars, à Périgueux.
- Module 3 : dimanche 30 mai 2026, à Périgueux.

## LIEUX

- Institut King Julianne - Adresse : 69 route de Paris, 24750 Champcevinel 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.