



FORMATION

Initiation à la Pleine Conscience

Public :

- Parents
- Enseignants (primaire ou secondaire)
- Directions d'école
- Etudiants
- Tout professionnel travaillant avec des enfants entre 7 et 18 ans

Objectifs :

Au terme de la formation les participants seront capables de :

- Favoriser la bienveillance face aux situations plus difficiles à gérer et à prendre du recul face à celles-ci
- Repérer ses émotions, son stress et pouvoir répondre de manière plus adéquate
- Prendre un temps de reconnexion avec soi-même, de pause dans l'instant présent
- Installer et maintenir une présence bienveillante et non-jugeante
- Développer des pratiques attentionnelles

Contenu : Ces deux journées sont principalement expérientielles

- Approche théorique : origine et contexte de la pratique de la pleine conscience
- Bienfaits et bénéfices personnels et en milieu scolaire basés sur des résultats scientifiques
- Pratiques de la pleine conscience (respiration, méditation, mouvements corporels, scan corporel, jeux) et échanges
- Outils concrets directement applicables en classe et pour soi
- Analyse des différentes pratiques et ajustement pour les élèves
- Ressources et outils à tester dans leur propre pratique
- Mises en situation concrètes directement applicables en milieu scolaire
- Partages d'expériences

Quand : les 28 et 29 novembre 2020 de 9h à 16h

Prix : 120 € pour les 2 journées de formation

Lieu : Rue du Trou Bottin 8, 4120 Neupré (L'accès à la yourte se fait par l'avenue des Acacias)

Formatrice : Jennifer Gianotti formée en gestion de groupe basée sur la pleine conscience pour l'enfant, l'adolescent et son entourage.

Site internet : www.child-development.be