



MBSR Aquitaine
FORMATION ÉDUCATION

Programme RESPIR'Action
Pédagogie de l'attention bienveillante
Outils de la pleine conscience à l'usage des professionnels de l'éducation

Durée

- 30 heures

Public

- Professionnels de l'éducation et de la santé (éducateurs, enseignants, psychologues, infirmiers etc.)

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.

Pré-requis

- Expérience dans l'accompagnement éducatif et les pratiques de pleine conscience.
- Entretien téléphonique avant l'inscription.
- Avoir participé à un atelier découverte ou avoir une pratique régulière de méditation ou de pleine conscience.

Compétences requises

- Aucune compétence spécifique requise.
- Connaître l'approche de la pleine conscience et avoir une pratique personnelle facilite l'intégration et la mise en pratique de la méthode.

Moyens pédagogiques

- Présentation théorique, support de cours numérique, auto diagnostic, quizz, discussions, étude de cas, exercices pratiques, mise en situation.

Matériel nécessaire

- Pour les formations en distanciel, se munir d'un ordinateur avec webcam, microphone, et connexion internet.

Lieu

- Formation en présentiel : les 5 jours sont réparties sur Périgueux centre et Bordeaux.
- Formation à distance possible si nécessité : en visioconférence.

Tarifs

- 600 € les 5 jours (tarif particulier)
- 800 € dans cadre de formation professionnelle

Effectif

- Groupe de 6 à 12 participants.

Modalités pédagogiques

- Présentiel
- Ou distanciel (visio-conférence)

Dispositif de suivi de l'exécution de l'évaluation des résultats de la formation :

- Feuilles d'émargement
- Évaluations de fin de module (QCM)
- Formulaire d'évaluation de la formation

Délai d'accès

- Inscription jusqu'à deux semaines avant le début de la session.

Calendrier des prochaines sessions

- Dates annoncées sur le site web MBSR Aquitaine
- 5 journées réparties sur 3 week-end

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

Prise en compte du handicap

- Dans un souci de nous adapter au public en situation de handicap, MBSR Aquitaine s'engage à mobiliser les ressources nécessaires et à solliciter les partenaires compétents (CRFH Aquitaine) pour permettre la compensation de ce handicap.

Équipe pédagogique :

- Les formateurs et intervenants ont une compétence et/ou expertise reconnue dans le domaine de formation.

Emmanuelle Charenton, est formatrice professionnelle experte et certifiée en pratiques de pleine conscience à destination des adultes, des enfants et des adolescents.

- **Emmanuelle Charenton** est directrice du centre de formation MBSR Aquitaine et formatrice qualifiée en charge de ce programme de formation.

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 parents. En tant que formatrice certifiée, elle intervient également en entreprise sur la gestion du stress, la communication 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.

Déroulé de la formation :

30 heures de formation réparties en 3 Modules.

Formation théorique et pédagogique, incluant des exercices pratiques.

- **Module 1** : Fondamentaux de la pleine conscience (12h Sur 2 journées)
- **Module 2** : Approfondissement – Différents supports d'attention (12h – Sur 2 journées)
- **Module 3** : Confiance en soi, bienveillance et gratitude (6h – Sur 1 journée)

Catégorie de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail :

- Adaptation et développement des compétences comportementales et relationnelles

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.

Contenu de la formation

Module 1 : Fondamentaux de la pleine conscience (12h)

- **Compétence visée :** Introduire les outils de la pleine conscience dans sa pratique professionnelle et savoir guider un exercice d'attention.
 - Définition et principes fondamentaux de la pleine conscience
 - Être attentif, pourquoi et comment ?
 - Posture de l'éducateur et la pratique de l'attention
 - Lien entre pleine conscience et apprentissages
 - Supports de l'attention fondamentaux : les perceptions sensorielles, le corps et la respiration
 - Pratiques de pleine conscience pour soi-même et pour les enfants / ados

Module 2 : Approfondissement – Différents supports d'attention (12h)

- **Compétence visée :** Guider un exercice de pleine conscience pour entraîner la capacité d'attention des enfants, en utilisant différents supports.
 - Retours d'expérience et analyse de pratiques professionnelles
 - Définition de l'attention et de son fonctionnement (apport en neurosciences)
 - Focalisation / distraction : l'entraînement et les bienfaits de la pleine conscience
 - Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice d'entraînement à l'attention
 - Autres supports d'attention : les émotions et les pensées
 - Comprendre le fonctionnement des émotions. Lien entre corps et émotions
 - Guidages mutuels entre pairs d'exercice de pleine conscience

Module 3 : Confiance en soi, bienveillance et gratitude (6h)

- **Compétence visée :** Guider un exercice de pleine conscience pour développer la confiance en soi et la gratitude.
 - Analyse des pratiques professionnelles suite aux modules précédents
 - Définition de la confiance en soi. Mécanisme de l'échec et de la réussite.
 - Favoriser la coopération et la confiance entre pairs
 - Définition de la bienveillance et de la gratitude. Bienfaits de la pleine conscience
 - Introduction, structuration, guidage, clôture d'exercices de pleine conscience
 - Guidages mutuels entre pairs d'exercice de pleine conscience
 - Conclusion et évaluation

Modalités d'inscription :

- Contact par mail ou par téléphone pour échanger sur vos besoins et votre démarche professionnelle, afin de vous accompagner au mieux dans votre projet de formation.
- Remplir le formulaire d'inscription en ligne et verser 100 € d'arrhes pour confirmer sa place.
- Convention de stage dans le cadre de formation professionnelle continue. Devis fourni sur demande.

Contact : Emmanuelle Charenton - 06.98.70.75.12 - mbsr.aquitaine@gmail.com