

Lieu : ISFEC Montpellier

Public



Enseignants des écoles et des collèges du Languedoc-Roussillon  
Ouverture à 10 inscrits.



Date(s) et durée

2 jours (12h) : Mercredis 18 octobre  
2017 et 17 janvier 2018

Code PN : 033870



## Objectifs

- Comprendre et intégrer la posture de l'enseignement en pleine conscience
- Apprendre à créer un lien de qualité individuel et collectif avec un rapport unique
- Expérimenter et transmettre le calme et la présence en soi, en l'autre et dans le groupe
- Améliorer les capacités d'apprentissage et les performances scolaires



## Modalités

- ☉ Alternance d'apports théoriques et de travail en sous-groupes
- ☉ Techniques de relaxation et méthodologie concrète visant la réduction du stress
- ☉ Mise en situation pour transmission d'outils

## Contexte :

Ancrée dans la réalité quotidienne, la Mindfulness (pleine conscience) en milieu scolaire a des effets visibles : les enseignants disent **mieux se sentir au sein de leur classe et dans leur mission d'enseigner**, constatant davantage de **calme en classe**, une meilleure concentration, un plus grand respect des élèves entre eux, plus de confiance en leurs ressources et plus d'ouverture d'esprit.

## Contenus et Déroulement :

### Une nouvelle posture pour l'enseignant

- ☉ Prendre conscience de nos comportements, attitudes, fonctionnements automatiques
- ☉ Mettre en place de nouveaux automatismes (programmes) plus satisfaisants
- ☉ Arriver à prendre du recul pour établir des priorités et prévenir l'épuisement de l'enseignant
- ☉ Adopter des outils pour diminuer le stress et l'impulsivité
- ☉ Intégrer pour soi-même la pratique de la pleine conscience pour être plus réceptifs, complètement présents

### Des bénéfices incontestables pour les élèves

- ☉ Impulser la capacité innée des enfants à entrer dans un état de concentration profonde
- ☉ Réguler les tensions et les conflits au sein du groupe et installer une cohésion bienveillante
- ☉ Observer et identifier la différence avec une attention sans jugement et développer la compassion
- ☉ Encourager les enfants à développer leur intelligence émotionnelle pour un apprentissage " plaisir "



## Coûts :

Crédit d'établissement – Coût individuel – 200€



## Intervenants :

Cathy Guérin, Psychologue, Master PNL, formatrice.

CRE3-01