

OFFRES DE FORMATION POUR LES ADHERENTS A FORMIRIS GRAND EST

Offre collective

FORMATION A LA PLEINE CONSCIENCE

Marion Montay

Formatrice et enseignante en méditation de Pleine Conscience

06 04 08 53 47

marion.montay@gmail.com



Vous aimeriez :

- Mieux vivre les évènements stressants ?
- Acquérir des outils pour vous-même puis de les transmettre à vos élèves ?
- Réagir de façon moins impulsive aux émotions ?
- Ne plus vous laissez envahir par les pensées ?

Éduquez en Pleine Conscience, mieux vivre le stress, les émotions et développer l'attention.

« Je vous propose un cadre alternant méditation, échanges et entraînements pour développer de nouvelles compétences personnelles et professionnelles. »

Prérequis : Aucun

Public : Enseignants et autres membres du personnel éducatif.

Les objectifs de la formation proposée :

Réduire le stress pour vivre et éduquer en Pleine Conscience :

- Être plus présent à soi-même, aux enfants et aux adultes, pour développer des liens de qualité.
- Vivre plus sereinement et avec plus d'assurance son rôle d'éducateur.
- Diminuer le stress, l'anxiété, la dépression, le burn-out, les insomnies, le manque de confiance en soi...
- Mieux vivre ses émotions et accompagner les élèves dans l'acceptation des émotions.
- Identifier et prendre soin de ses besoins et de ceux des élèves pour créer un climat favorable à l'apprentissage
- Cultiver la bienveillance envers soi et envers les autres.
- Développer une communication de qualité.

La pédagogie :

Elle est interactive avec une alternance d'apports théoriques, de méditations guidées et de partages d'expériences.

La remise d'un manuel comprenant la théorie, des exercices à pratiquer soi-même et d'autres pour les élèves ainsi que des calendriers d'observations de ses réactions automatiques facilite la prise de recul, l'objectivation et le décryptage des situations rencontrées par les stagiaires.

L'accès à support audio permet un entraînement quotidien à la méditation.

Dates, horaires et lieux :

26 heures, 8 séances de 2h30 et 1 séance de 6 heures

Planning à convenir en fonction des horaires de l'établissement

Possibilité de distanciel si les conditions sanitaires ne permettent pas le présentiel.

Coût de la formation :

Devis sur demande – Dossier d'Appel à projet à envoyer à Formiris Grand Est