

OFFRES DE FORMATION POUR LES ADHERENTS A FORMIRIS GRAND EST

Offre collective

INITIATION 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 en classe ?
- Acquérir des outils pour vous-même dans le but de les transmettre à vos élèves ?
- Réagir de façon moins impulsive aux émotions ?
- Ne plus vous laissez envahir par les pensées ?

Découvrez la Pleine Conscience pour 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 du 1er degré et du 2nd degré (toutes disciplines), enseignants spécialisés

Les objectifs de la formation proposée :

Découvrir la méditation de manière à :

- Se créer des moments de pause choisis délibérément pour retrouver du calme, de l'énergie et de l'attention pour soi et pour les élèves.
- Mieux ressentir son corps et ses émotions pour permettre un meilleur respect de ses besoins et des besoins des élèves, ainsi qu'une meilleure posture physique, entraînant une présence accrue en classe.
- Acquérir de nouveaux outils pour Mieux gérer son stress et ses émotions ; Apprendre à accueillir les émotions et le stress des élèves.

Contenu de l'intervention :

Présentation de la pratique de pleine conscience.
Pratique des fondamentaux et d'exercices formels de pleine conscience.
Découverte d'exercices adaptés aux enfants.
Recherche de solutions face aux difficultés rencontrées en classe.

La Pleine conscience permet de :

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'enseignant.
Cultiver la bienveillance envers soi et envers les autres.

Dates, horaires et lieux :

Durée de la prestation : 6 heures en 2 séances de 3h espacées de 2 mois
Dates et horaires à convenir

Coût de la formation :

Devis sur demande