



## **Programme MÊMA « Mieux Être pour Mieux Apprendre » : Outils de la pleine conscience à l'usage des professionnels de l'éducation**

### **Durée**

- 15 heures

### **Public**

- Professionnels de l'éducation, appartenant à l'équipe pédagogique d'un établissement ou d'un groupe scolaire.

### **Compétences visées**

- Utiliser les outils de la pleine conscience en milieu scolaire.

### **Aptitudes visées**

- Guider des exercices de pleine conscience adaptés aux besoins des élèves, en cultivant une écoute active et bienveillante.

### **Pré-requis**

- Expérience dans l'enseignement du premier ou du second degré.

### **Compétences requises**

- Aucune compétence requise

### **Moyens pédagogiques**

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

### **Matériel nécessaire**

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

### **Lieu**

- Formation en présentiel : l'établissement scolaire des participants.
- Formation à distance possible si nécessité : en visioconférence.

**Tarif**

- sur devis

**Effectif**

- De 4 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
- Evaluations de fin de module (QCM)
- Formulaire d'évaluation de la formation

**Délai d'accès**

- Inscription jusqu'à une semaine avant le début de la session.

**Calendrier des prochaines sessions**

- Dates à la demande, définies en concertation avec le responsable formation de l'établissement scolaire.

**Prise en compte du handicap**

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

**Equipe pédagogique :**

- Les formateurs et intervenants ont une compétence et/ou expertise reconnue dans le domaine de formation. Le programme a été co-construit par Fanny DURAND et Emmanuelle Charenton, formatrices professionnelles expertes et certifiées en pratiques de pleine conscience à destination des enfants et des adolescents.
- Fanny DURAND est la formatrice qualifiée en charge de ce programme de formation pour Harmoniz. Enseignante-formatrice pendant 20 ans, elle est à son compte depuis 3 ans dans la formation continue d'adultes. Elle intervient dans les secteurs public et privé en efficacité professionnelle, gestion du stress et développement personnel. Elle est formée en yoga (ENPY et RYE), en méditation de pleine conscience (SYMBIOFI et MBSR Aquitaine). Elle est également praticienne en MTC et Shiatsu (IFETM) et consulte à mi-temps dans son cabinet de Merignac (cours et soins en shiatsu, yoga, méditation de pleine conscience).

**Déroulé de la formation :**

- 15 heures de formation réparties en 5 Modules

**Module 1** : 2 h de formation théorique et pédagogique

**Module 2** : 1 h d'observation d'une séance menée en classe + 2 h de formation théorique et

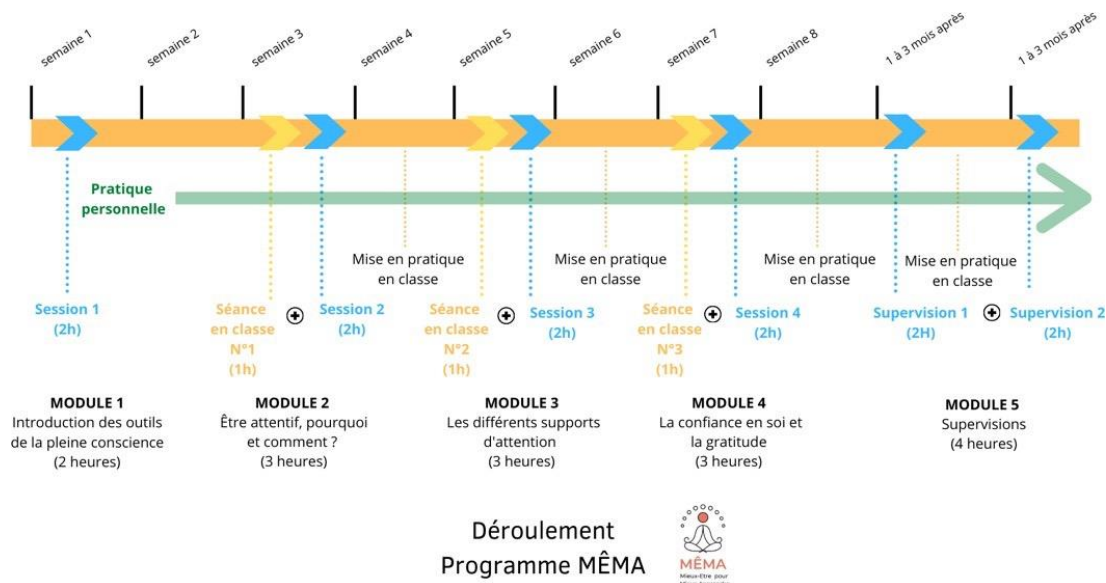
**Module 3** : 1h d'observation d'une séance menée en classe + 2 h de formation théorique et pédagogique

**Module 4** : 1 h d'observation d'une séance menée en classe + 2 h de formation théorique et pédagogique

**Module 5** : 2h de supervision 1 mois après le module 4 + 2h de supervision 3 mois après le module 4

### Travail personnel :

La mise en pratique dans sa classe et une pratique personnelle des outils de la pleine conscience par chaque stagiaire entre chaque module est un élément incontournable pour une formation réussie.



## Contenu de la formation

### Module 1 : Introduction des outils de la pleine conscience (2 heures)

- **Compétence visée** : Introduire les outils de la pleine conscience dans sa pratique professionnelle.
  - Définition et principes fondamentaux de la pleine conscience
  - Lien entre pleine conscience et apprentissages
  - Etat des lieux des contextes de classe
  - Pratiques de pleine conscience pour soi-même

### Module 2 : Être attentif, pourquoi et comment ? (3 heures)

- **Compétence visée** : guider un exercice de pleine conscience pour entraîner la capacité d'attention des élèves.
  - Observation d'une première séance menée en classe par la formatrice. (1 h)
  - Définition de l'attention.
  - Distracteurs internes et externes et bienfaits de la pleine conscience.

- Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice de base d'entraînement à l'attention : le bouton-pause sur la respiration.

### **Module 3 : Les différents supports d'attention (3 heures)**

- **Compétence visée** : Guider un exercice de pleine conscience en utilisant différents supports d'attention.
  - Observation d'une deuxième séance menée en classe par la formatrice.(1 h )
  - Analyse des pratiques professionnelles suite au module 2.
  - Fonctionnement des émotions. Lien entre corps et émotions.
  - Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice d'attention aux perceptions sensorielles.
  - Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice d'attention aux sensations corporelles.
  - Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice d'attention aux émotions.

### **Module 4 : La confiance en soi et la gratitude (3 heures)**

- **Compétence visée** : Guider un exercice de pleine conscience pour développer la confiance en soi et la gratitude.
  - Observation d'une troisième séance menée en classe par la formatrice.(1 h )
  - Analyse des pratiques professionnelles suite au module 3.
  - Définition de la confiance en soi. Mécanisme de la spirale de l'échec et de la spirale de la réussite. Bienfaits de la pleine conscience.
  - Définition de la gratitude. Bienfaits de la pleine conscience.
  - Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice de pleine conscience sur la confiance en soi.
  - Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice de pleine conscience sur la bienveillance et la gratitude.

### **Module 5 : Supervisions (4 heures) : 2 sessions de 2 heures.**

- **Compétence visée** : Guider un exercice de pleine conscience adapté aux besoins de ses élèves et aux objectifs pédagogiques, en cultivant une écoute active et bienveillante.
  - Analyse des pratiques professionnelles après 1 mois puis après 3 mois de pratique en classe.
  - Approfondissement sur certains sujets selon les problèmes rencontrés.
  - Guidages mutuels entre pairs d'exercice de pleine conscience.
  - Introduction, structuration, guidage, clôture d'un exercice de pleine conscience adapté aux besoins de ses élèves et aux objectifs pédagogiques.

### **Modalités d'inscription :**

Contactez-nous par mail ou par téléphone pour échanger avec nous sur vos besoins. Nous nous ferons un plaisir de vous accompagner dans votre projet de formation et de vous proposer un devis.

