



"ÉDUIQUER EN PLEINE CONSCIENCE"

Un programme de méditation pleine conscience composé d'exercices pratiques pour les adultes et les enfants

8 SÉANCES DE 3H00 ET UNE JOURNÉE DE SILENCE 380 € AVEC MANUEL (INDIVIDUEL)
POSSIBILITÉ D'AIDE AU FINANCEMENT / FORMATION RÉFÉRENCÉE QUALIOPi / ME CONTACTER

POURQUOI CETTE FORMATION ?

Éduquer est une tâche complexe et exigeante. Nous avons rarement suivi une formation dans ce domaine et certains principes d'éducation sont parfois mis à mal lors des moments de stress.

- Comment faire pour ne pas vous laisser gagner par les accès de colère de votre enfant et comment pouvez-vous aider des adolescents en désarroi ?
- Comment développer l'attention des apprenants et des éducateurs ?
- Comment ne pas se sentir débordé par un groupe d'enfants ?
- Comment gérer ses propres émotions pendant une journée de classe ?
- Comment aborder avec clairvoyance et bienveillance les enfants sur des temps périscolaires ?



LES OBJECTIFS DE LA FORMATION

L'objectif de cette formation est **d'apporter un soutien aux adultes** qui œuvrent quotidiennement avec **des enfants** (dans des situations parfois agitées) **en s'appuyant sur la pratique de la pleine conscience.**

En développant notamment :

- L'attention à l'instant présent.
- La compassion pour soi-même et pour les autres.
- La capacité à s'arrêter pour mieux observer.

AU PROGRAMME

- Une pratique de la méditation pleine conscience pour adultes.
- Un apprentissage d'exercices de méditation pour les enfants.
- Le développement de l'attention de l'instant présent à travers l'observation des sensations, des émotions et des pensées.
- La prise de conscience que les relations avec les enfants peuvent être observées avec un regard « neuf » et ainsi vécues différemment.
- La reconnaissance de ses propres réactions automatiques face à une situation donnée et l'apprentissage de la mise en place d'une réponse consciente, sans jugement, bienveillante envers vous-même et les autres.

Hélène Delignières - 07 81 49 91 90 - helenedelignieres@orange.fr
FB : Hélène Delignières meditation formation

Enseignante certifiée par l'Academy for Mindful Teaching,
fondée par Eline Snel