



DATES

1, 2 et 9 décembre 2023
en présentiel

Formation courte

Méditation et pratique de l'attention avec les enfants

(formation réservée aux professionnels)

Comment accompagner les enfants à développer leur attention, à apaiser stress, émotions, ruminations, agitation, anxiété, à communiquer de façon apaisée ?

En tant qu'adulte, nous pouvons les accompagner à cultiver leurs propres compétences cognitives, émotionnelles et sociales. La méditation de pleine conscience (mindfulness), dont les bienfaits sont largement validés par le monde médical, peut les y aider. Cette pratique attentionnelle laïque nous permet de nous reconnecter à nous-même afin d'explorer nos ressources intérieures. **Dans cette formation nous apprendrons à pratiquer de façon ludique et courte pour nous-même et avec les enfants.**

- ✓ Comprendre et expliquer ce qu'est la pleine conscience.
- ✓ Comprendre ses bienfaits pour soi, les enfants et la relation : attention, santé, résilience, discernement, connaissance de soi, prise de décision, accueil des émotions, régulation du stress, confiance en soi, communications, ...
- ✓ Prendre soin de soi en tant qu'adulte accompagnant des enfants (émotions stress, posture).
- ✓ Animer la pleine conscience de façon ludique avec des enfants : boîte à outils.
- ✓ Surmonter les situations difficiles avec un enfant ou un groupe en gardant la posture de pleine conscience et de bienveillance (pour soi, les enfants et le groupe).
- ✓ Explorer et accueillir les sensations corporelles, les émotions et les pensées afin de développer la bienveillance envers soi et les autres.

Programme – 1^{er} jour

- Comprendre les origines, la définition, les mécanismes pour soi et pour les enfants
- Comprendre les bienfaits validés (santé, neurosciences, psychologie, relations), faire le lien avec la bienveillance et la communication non-violente
- Expérimenter et intégrer la pratique personnelle dans le quotidien pour développer sa propre posture
- Pourquoi et comment adapter la pratique avec les enfants

Programme – 2^e jour

S'entraîner à l'animation :

- Installer le cadre sécurisant et guider une pratique
- Animer le feedback après la pratique

Accueillir et comprendre les émotions :

- Définir les émotions et explorer les émotions en pleine conscience
- Maîtriser un outil simple et ludique pour accompagner les enfants à développer leur intelligence émotionnelle

Programme – 3^e jour

Retour sur pratique (pratique personnelle, avec les enfants, situations difficiles) pour échanger nos réussites et surmonter nos difficultés

Apprivoiser les pensées :

- Définir les pensées et leur impact sur le corps (stress, santé, etc.)
- Explorer et accueillir les pensées en pleine conscience
- Développer le discernement, donner du sens à nos choix en rééquilibrant écoute du corps, des émotions et pensées, à travers le jeu.

PUBLIC

Professionnels de la santé, de l'éducation, des secteurs médico-sociaux...

LIEU

Université de Lorraine, site de Metz (île du Saulcy)

DUREE

21h : 3 journées de 7h

TARIF

650 € / personne extérieure
550 € / partenaire Centre Pierre Janet

INTERVENANTE

Valérie Marchand

Docteur en Pharmacie, Formatrice en méditation de pleine conscience, pratique de l'attention et conseillère scientifique pour l'association SEVE, instructrice pour les associations Mindfulness Solidaire, Prezens et auteure de 8 ouvrages associant méditation et santé.

CONTACT

Centre Pierre Janet
Pôle Formation
03.72.74.83.32
cpj-formation@univ-lorraine.fr
www.centrepierrejanet.univ-lorraine.fr



Conditions Générales de Vente