Découvrir la pratique de la méditation

14 heures

Le quotidien d'un enseignant, d'un personnel de vie scolaire ou d'un personnel administratif peut être chargé d'une multitude de sollicitations qui peuvent générer stress et réactivité.
La pratique régulière de la méditation dite de *pleine conscience,* pratique méditative la plus utilisée aujourd'hui, peut contribuer à nous apprendre à mieux gérer ces situations de stress en situation professionnelle.
Ce qui est appelé *pleine conscience* est à la fois une compétence et une attitude, fréquemment nommée *présence attentive et bienveillante*. La méditation est donc l'entraînement qui permet de développer cette compétence à travers divers formats d'exercices in situ.
La pratique de cet entraînement est aujourd'hui encouragée dans différents CHU pour prévenir le burn-out.
Durant ces deux jours vous aurez la possibilité de découvrir plusieurs des concepts fondamentaux sur lesquels repose cette forme d'attention, et l'opportunité de vous initier à plusieurs exercices élémentaires utilisés pour la développer.

Public concerné

Enseignant, personnel de vie scolaire, personnel administratif

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Objectifs professionnels

Alimenter une meilleure qualité de présence et de calme intérieur pendant les interactions avec les jeunes apprenants et les différents interlocuteurs de l'environnement professionnel (collègues, parents,..)

Contenus

Introduction à :
L'apprentissage du ralentissement et de la capacité à se poser
La stabilisation de l'attention
Le repérage de l'activité du mental
L'identification de ce qui nous ressource
La pratique de l'écoute attentive en situation professionnelle de dialogue

Evaluation

Une série de dix questions (QCM) pour évaluer la compréhension des principes fondamentaux sur lesquels repose la méditation de pleine conscience

Modalités pédagogiques

Cette découverte de la pratique méditative repose sur trois processus pédagogiques complémentaires :
1. Présentation et description des concepts fondamentaux (15%) sur lesquels se base la pratique méditative dite de *pleine conscience*
2. Expérimentation d'exercices pratiques (70%) pour découvrir de façon expérientielle les formats possibles d'entraînement à cette forme spécifique d'attention
3. Partages réflexifs (15%) sous forme de retours d'expérience, en grand groupe ou en duo, pour permettre aux participants de nommer leurs découvertes, les obstacles rencontrés et ce qu'ils retiennent des exercices pour eux-mêmes.

Contact

Elisabeth PAGER

Points forts

Cette formation se base sur les neuro-sciences.

Voici le(s) champ(s) « Je suis » que vous avez sélectionné : AVS / AEVS, Cadre de direction, Dirigeant, Enseignant / formateur, Personnel Administratif et Technique, Personnel de vie scolaire, Autre

Cette session apparaîtra dans la catégorie Educations et relations humaines et la sous catégorie Développement personnel
Si vous souhaitez qu'elle figure également dans une autre catégorie, précisez ici :