Découvrir la pratique de la méditation

2 jours 14 heures

Programme de formation

Public visé

Enseignant, personnel de vie scolaire, personnel administratif

Pré-requis

Cette formation ne nécessite aucun prérequis.

Objectifs pédagogiques

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,..)

Description / Contenu

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.

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.

Moyens et supports pédagogiques

Merci d'apporter votre tapis de yoga.

Modalités d’évaluation et de suivi

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