

ERASMUS+ La pleine conscience dans l'éducation

Course Ref:

ERASMUS+MIND

Niveau minimum : B1

Langue d'enseignement: Français

Enseignement quotidien

Matin: 4 x 45 minutes (3 hrs. 15)

Après-midi: 1 x 45 minutes

Total heures de cours

1 semaine : 20 heures

Effectif max: 14

Ecole :

NDI - KLF Bordeaux

Jardin de l'Ars

2 parvis Gattebourse

33800 Bordeaux

Responsable formation



M-Hélène Cayre

Experte dans le domaine du soutien thérapeutique et en pratiques de bien-être Marie-Hélène Cayre allie son expérience en soins infirmiers à une approche holistique de la gestion du stress et du développement personnel.

En tant que sophrologue, instructrice en yoga et en Pilates, elle accompagne les professionnels dans l'amélioration de leur bien-être grâce à des ateliers de méditation, relaxation sonore et sophrologie. Son expertise s'étend également à la formation, où elle transmet des outils concrets pour intégrer la pleine conscience dans l'éducation et le quotidien en apportant des méthodes éprouvées et adaptées aux enseignants, éducateurs et professionnels de l'accompagnement.

Le cours "Pleine conscience dans l'éducation" course est conçu pour :

Éducateurs et enseignants - Enseignants du primaire, du secondaire et de l'enseignement supérieur qui souhaitent intégrer la pleine conscience dans leurs pratiques d'enseignement.

Administrateurs et dirigeants d'établissements scolaires - Directeurs, coordinateurs d'établissements scolaires et responsables politiques de l'éducation intéressés par la promotion du bien-être à l'école.

Chercheurs et formateurs en éducation - Personnes impliquées dans l'étude et le développement de méthodes d'éducation basées sur la pleine conscience.

Objectives

Améliorer le bien-être des éducateurs et du personnel scolaire

- Réduire le stress et prévenir l'épuisement professionnel chez les enseignants et le personnel scolaire.
- Développer la conscience de soi et la régulation émotionnelle grâce à des pratiques de pleine conscience.

Améliorer l'enseignement et la gestion des classes

- Favoriser un environnement d'apprentissage calme et concentré.
- Améliorer la présence, l'attention et la réactivité des enseignants aux besoins des élèves.
- Développer des compétences de communication compatissantes et attentives.

Soutenir la santé mentale et l'apprentissage des élèves

- Introduire des techniques de pleine conscience pour améliorer la concentration, la résilience et la régulation émotionnelle des élèves.
- Aider les élèves à gérer l'anxiété, le stress et les distractions.
- Promouvoir l'empathie, la gentillesse et les relations positives dans la classe.

Intégrer la pleine conscience dans les pratiques éducatives

- Apprendre des exercices pratiques de pleine conscience à utiliser dans les cours quotidiens.
- Développer des programmes structurés de pleine conscience adaptés aux écoles.
- Explorer la recherche et les meilleures pratiques en matière d'éducation basée sur la pleine conscience.

ERASMUS+FLE

Pratiques de pleine conscience – Les participants apprendront et pratiqueront diverses techniques de pleine conscience, telles que la respiration attentive, la méditation et le mouvement, afin d'améliorer la concentration et le bien-être.

Compétences d'animation – Les participants développeront leur capacité à diriger des exercices de pleine conscience et à intégrer la pleine conscience dans les plans de cours et les stratégies d'enseignement.

Soins personnels – Des stratégies de gestion du stress et de soins personnels seront enseignées, aidant les participants à donner la priorité à leur bien-être dans les contextes personnels et professionnels.

Créativité – Les participants développeront leur capacité à appliquer de manière créative les techniques de la pleine conscience dans leur enseignement et leurs pratiques professionnelles.

Réflexion personnelle – Pratiques de pleine conscience – Les participants apprendront et pratiqueront diverses techniques de pleine conscience, telles que la respiration attentive, la méditation et le mouvement, afin d'améliorer leur concentration et leur bien-être.

Pensée critique – Le cours encouragera la pensée analytique, permettant aux participants d'évaluer et d'adapter efficacement les pratiques de pleine conscience dans les milieux éducatifs.

Préparation Pré-cours Modalités:

- Analyse des besoins
- Ressources en ligne pour la préparation, l'arrivée et l'information culturelle
- Évaluation en ligne du niveau de langue

Modalités pratiques proposées par l'organisme de formation.

- Formation professionnelle
- Matériel pédagogique
- Définition des objectifs d'apprentissage
- Évaluation continue, y compris le retour d'information sur les progrès accomplis
- Conseils pour le suivi post formation
- Visite de la ville et activité culturelle
- Accès au centre d'études et de médias de l'école
- *Service d'hébergement sur demande*
- *Service de transfert depuis l'aéroport sur demande*

Suivi Modalités post-cours

- *Certificat de participation et de réussite*
- *Europass Mobilité*
- *Test de fin de cours et évaluation du programme*

Exemple de programme

Il s'agit d'un exemple de programme qui peut être adapté en fonction des besoins des participants.

Cours d'une semaine

Nombre total minimum d'heures de cours : 20 heures. Voir l'annexe A ci-dessous

Résultats

Amélioration du bien-être et de la gestion du stress – Les participants développent des techniques de pleine conscience pour réduire le stress, prévenir l'épuisement professionnel et améliorer la santé mentale en général.

Amélioration de l'intelligence émotionnelle – Amélioration de la conscience de soi, de la régulation émotionnelle et de l'empathie dans les interactions avec les élèves et les collègues.

Meilleure gestion de la classe – Plus de patience, d'attention et de présence dans l'enseignement, conduisant à un environnement d'apprentissage plus calme et plus engagé.

Compétences pratiques en matière de pleine conscience – Capacité à intégrer des exercices de pleine conscience (par exemple, techniques de respiration, balayage du corps, écoute attentive) dans les routines quotidiennes.

Sensibilisation aux possibilités de développement professionnel offertes par Erasmus+.



Appendix: Sample Programme

Semaine 1	Jour 1 : Fondements de la pleine conscience dans l'éducation	Jour 2 : Prendre soin de soi et réguler ses émotions	Jour 3 : Enseignement en pleine conscience et applications en classe	Jour 4 : Renforcer la résilience et l'autoréflexion	Jour 5 : Mise en œuvre et pratique à long terme
08:30 - 09:00	<p> Accueil et introduction - Objectifs du cours et attentes des participants.</p>				
09:00 - 12:15	<p> Yoga Grounding – Postures de base et techniques de respiration pour la présence.</p> <p> Introduction à la pleine conscience – Définition, avantages scientifiques et impact sur l'apprentissage et le bien-être.</p> <p> Pratique de la respiration en pleine conscience – Prise de conscience de la respiration pour se concentrer et réduire le stress.</p> <p> Plein conscience en classe – Comment la pleine conscience améliore l'attention et la régulation émotionnelle chez les élèves.</p>	<p> Morning Yoga Flow – Des mouvements énergisants pour améliorer la concentration et la relaxation.</p> <p> Introduction à la sophrologie – Qu'est-ce que c'est et comment cela soutient le bien-être.</p> <p> Pratique de la Sophrologie : Relaxation dynamique – Contrôle de la respiration et visualisation pour l'équilibre émotionnel.</p> <p> Mindful Self-Care for Educators – Stratégies pour prévenir l'épuisement professionnel.</p> <p> Atelier de régulation émotionnelle – Techniques pour gérer le stress et améliorer les interactions en classe.</p>	<p> Yoga doux et travail sur la respiration – Améliorer la conscience et la connexion à soi.</p> <p> Écoute et communication en pleine conscience – Techniques pour améliorer les interactions entre l'enseignant et l'élève.</p> <p> Diriger un exercice de pleine conscience – Les participants s'exercent à guider la respiration en pleine conscience.</p>	<p> Yoga pour l'équilibre émotionnel – Mouvements et postures pour soulager le stress.</p> <p> Mindfulness & Resilience – Comment cultiver sa force intérieure.</p> <p> Sophrologie et gestion du stress – Techniques pour libérer l'anxiété et les tensions.</p> <p> Créer une culture de la pleine conscience à l'école – Encourager la pleine conscience chez les élèves et le personnel.</p>	<p> Séance finale de yoga et de méditation – Relaxation de tout le corps et respiration en pleine conscience.</p> <p> Faciliter la pleine conscience pour les étudiants – Diriger une pratique avec des pairs.</p> <p> Plan d'action – Comment intégrer la pleine conscience dans l'enseignement quotidien.</p>
12:15 - 13:15	Pause				
13h15 - 14h45	<p> Marche guidée de pleine conscience Se connecter au moment présent par le mouvement. Visite de la ville</p>	<p> Body Scan Méditation – Pratique de relaxation profonde pour relâcher les tensions.</p> <p> Réflexion et partage en groupe – Comment appliquer ces techniques dans la vie quotidienne.</p>	<p> Applications créatives – Utiliser la narration, la musique et l'art pour enseigner la pleine conscience.</p> <p> Exercices de jeux de rôle – Pratiquer la résolution de conflits basée sur la pleine conscience.</p>	<p> Marche de réflexion silencieuse – Pratiquer la pleine conscience dans la nature.</p>	<p> Cercle de partage et de retour d'information – Discussion sur les idées et les applications futures.</p> <p> Certification et cérémonie de clôture – Réflexion, célébration et prochaines étapes.</p>