

*"J'accompagne des enfants de plus en plus agités, stressés et moins concentrés.  
La pleine conscience me semble un outil particulièrement intéressant  
pour pallier à cela. Mais comment l'aborder avec des enfants?"*

Bénédicte , professeur des écoles en maternelle.

De nos jours, la vie des enfants - comme celle des adultes qui les entourent - est chargée de toutes sortes de sollicitations au rythme parfois effréné.

Jeux vidéo, télévision, smartphones, ordinateurs... les écrans sont nombreux, les enfants font plusieurs choses à la fois et ont de plus en plus d'activités, ils sont dans le zapping permanent.

Les neurosciences montrent que l'esprit a une puissante capacité d'attention et d'évolution ; or avec le « zapping » et l'occupation perpétuelle, le cerveau s'entraîne à être inattentif... Ainsi, l'attention des jeunes devient volatile, la place pour la créativité se réduit, la fatigue (physique et mentale) s'installe, pouvant entraîner des difficultés de concentration, de l'agitation, des troubles du sommeil et de l'humeur, voire de l'anxiété.

**La pleine conscience montre qu'une telle approche offre des outils précieux pour aider les enfants à se recentrer et se rendre disponibles aux apprentissages.**

La pleine conscience est également un outil pour les enseignants et les personnes en lien avec les enfants. Une pratique personnelle et régulière peut les aider à mieux vivre avec les stress du quotidien, et continuer à éprouver le plaisir d'éduquer dans la durée.

## La formatrice :

**Maryline Jury** est diplômée de l'Academy for Mindful Teaching, fondée par Eline Snel, auteure de « Calme et attentif comme une grenouille » et de « Respirez ».

Formée par Eline Snel au programme de pleine conscience pour enfants et adolescents « L'attention, ça marche », elle sait s'adapter à chaque classe d'âge, partager avec enthousiasme la pratique de la pleine conscience, et permettre aux participants de découvrir les ressources internes qui vont leur permettre de vivre en harmonie avec eux mêmes et avec les autres.



## Objectifs

- Aider les enfants à développer leurs capacités d'attention, de communication, et augmenter l'estime qu'ils ont d'eux-mêmes.
- Cultiver la bienveillance envers soi-même et envers les autres.
- Mieux gérer le stress.

## Descriptif

- Expérimenter l'entraînement à l'attention à titre personnel, identifier les freins à l'attention et les outils disponibles pour revenir « ici et maintenant ».
- Apprendre à gérer son stress sur la base de situations concrètes vécues au quotidien, développer son intelligence émotionnelle
- Expérimenter l'animation d'un temps de pratique de pleine conscience avec les autres membres du groupe
- Formaliser et mettre en commun des exemples de temps de pratiques

## Les plus de la formation

- La formation proposée est basée sur l'expérience. C'est parce que le participant aura expérimenté par lui-même et pour lui-même qu'il sera à même d'animer de manière pertinente et non pas automatique des temps de recentrage pour et avec les enfants.
- Chaque journée de formation comprendra : des apports théoriques, des temps de pratiques et des mises en situation.
- Des temps en individuel, petits groupes et grands groupes seront programmés pour permettre à chacun d'approfondir ses ressentis personnels, de partager dans un cadre intimiste (petit groupe) et d'échanger dans un cadre plus large (grand groupe).
- A la fin de chaque journée, les participants prennent un temps pour remplir un questionnaire et évaluer la formation reçue dans la journée et formuler des demandes spécifiques pour le lendemain.
- A l'issue de la formation, une bibliographie ainsi que des documents audios et vidéos sont fournis pour soutenir et inspirer la pratique des participants.

## Public

La formation est à destination des enseignants, éducateurs, professionnels de l'enfance et parents.  
Pas de pré-requis nécessaire.

## L'intervenante : Maryline Jury

Monitrice de pleine conscience pour enfants et adolescents, Instructrice du programme « Eduquer en pleine conscience », conférencière et formatrice.

## Informations générales

3 jours soit 21 heures

Dates : 8-9-10 juillet 2019

Lieu : Mairie de St Martin en Haut (69 850)

### Tarifs (les 3 jours):

- Particuliers et indépendants (adhérents) : 150€
- Particuliers et indépendants (non-adhérents) : 180€
- Tarif au titre de la formation professionnelle : 480€