



CALME & ATTENTIF

PÉDAGOGIE DE L'ATTENTION BIENVEILLANTE

Cultiver savoir-être et confiance en soi

PRÉSENTATION

Nous vivons dans un monde où tout va vite avec une hyper connexion qui génère beaucoup de stress même chez les plus jeunes et qui s'accompagne de fatigue attentionnelle créant un déficit des capacités d'apprentissage et un déséquilibre global pour l'enfant comme l'adolescent.

Être attentif ça s'apprend et la Pleine conscience est un outil pour créer cet espace de détente en soi qui aide à être plus présent. C'est tout l'enjeu de la Pleine conscience car bien souvent le corps est là mais la tête est ailleurs... Scientifiquement prouvée, la pratique de la Pleine conscience aide les jeunes à développer l'écoute, l'attention, favorise les capacités d'apprentissage et développe la confiance en soi.

BÉNÉFICES

- ✓ Développement de la capacité à être attentif à soi et à son environnement
- ✓ Connexion avec le corps et la respiration
- ✓ Régulation du stress et des émotions
- ✓ Renforcement de la confiance en soi et en ses capacités
- ✓ Facilitation des processus d'apprentissage
- ✓ Promotion d'un meilleur vivre ensemble avec les pairs

PUBLIC CIBLE



Enfants de 7 à 11 ans

OBJECTIFS



1. Identifier les notions clés de la pleine conscience
2. Mobiliser le corps pour faciliter l'attention
3. Favoriser les apprentissages et la confiance en soi
4. Repérer et comprendre le fonctionnement des émotions

CONTENU DES SÉANCES

- Temps de pause et de détente pour rebooster le cerveau rapidement
- Utilisation de la respiration et du corps comme supports fondamentaux
- Zoom sur les émotions, un espace pour les accueillir et les exprimer
- Apprentissage ludique des savoirs-être, mettant l'accent sur la présence et l'attention
- Focus sur la bienveillance et la gratitude

MODALITÉS DU PROGRAMME



Durée : à déterminer en fonction des besoins et des progrès observés sachant qu'un minimum de 8 semaines est conseillé ou bien sur l'année scolaire.



Fréquence : 1 heure par semaine (en groupe ou en classe).



Engagement : la régularité est recommandée pour permettre une modification progressive des habitudes et cultiver un savoir-être source de bien-être et de réussite à long terme.

DATE - LIEU - TARIF DE LA SESSION

Date et tarif selon la durée du programme

NOM ET QUALITÉ DU FORMATEUR



Marie-Line Castelnau



Éducatrice et formatrice en prévention, bien-être, santé et qualité de vie au travail certifiée RNCP et titulaire du MBSR

INTERVENTIONS 2023



Centre de loisir de l'AGJA de Caudéran



Association Ricochet du Bouscat pour l'accompagnement à la scolarité



[06 19 76 55 16](tel:0619765516)

contact@marielinecastelnau.fr

www.marielinecastelnau.fr

