



Construire un cadre serein pour mieux apprendre

CULTIVER LE CORPS, L'ATTENTION ET LA CONFIANCE EN SOI

Un cadre serein en Ecole de Devoirs, ça se construit... et surtout cela permet de mieux se connaître et de mieux apprendre ! Comment développer ses atouts pour être à l'aise dans les apprentissages ? Comment les animateurs en EDD peuvent-ils soutenir les stratégies pour améliorer la concentration, l'attention et l'image de soi ?

Nous vous proposons 3 journées pour découvrir des pratiques psycho-corporelles au service des différents apprentissages en Ecoles de Devoirs (scolaires, sociaux, culturels, citoyens)



FORMATRICE : Michèle Clette, animatrice d'ateliers bien-être, formée à la méditation de pleine conscience (programme P.E.A.C.E. et P.A.U.S.E. de l'A.M.E.), aux techniques du yoga en milieu scolaire, au shiatsu et à la réflexologie.



POUR QUI ?

(Futurs) Animateurs et/ou Coordinateurs (rémunérés ou volontaires), enseignants des sections maternelles, primaires et secondaires, étudiants, animateurs socioculturels, toute personne travaillant avec des groupes d'enfants et d'adolescents.



CONTENU

JOUR 1 – Apprendre à s'arrêter : S'arrêter ne veut pas dire, tout arrêter, ne plus bouger, bien au contraire, c'est dans le mouvement, la respiration, les stimulations corporelles que nous arrivons à arrêter le flot des pensées et des ruminations. Pendant cette journée de formation-atelier, focus sur le corps, sur la respiration pour amener le mental vers un autre état d'esprit, plus serein et plus joyeux.

JOUR 2 – Repousser les limites de l'attention : Comment rester focalisé efficacement sur une tâche pour la mener à bien sans se laisser distraire ? Une journée pour améliorer sa concentration et l'entraîner pour mieux résister à l'éparpillement de sa propre attention.

JOUR 3 – Développer la confiance en soi et l'estime de soi : Apprendre et devenir les experts de soi-même, découvrir ses qualités, ses forces et les apprécier. Une journée pour acquérir et expérimenter des outils pour favoriser la confiance en soi et la bienveillance envers soi-même. Mais aussi valoriser la diversité des talents et des ressources, les siens et ceux des autres.



OBJECTIF

- Comprendre comment les pratiques psychocorporelles peuvent-être au service des apprentissages.
- Aider les enfants à évacuer leurs tensions et à améliorer sensiblement l'atmosphère du groupe.



MÉTHODOLOGIE

Il s'agit de pratiques issues de la relaxation, de la pleine présence, du yoga et de la pédagogie positive. Après chaque série d'exercices une explication est donnée sur le sens, l'objectif visé, le moment privilégié pour le pratiquer. Les activités sont transférables au public en EDD.

IMPORTANT : Pour cette formation, merci de prévoir un tapis de yoga, une couverture et une tenue souple et confortable.



INFORMATIONS PRATIQUES

 DATE HORAIRE	Les 21, 28 mai et 4 juin 2027. De 9h30 à 16h30.
 LIEU	MOLENBEEK : Crystal Palace, Bâtiment C, 2e étage – Rue de la Borne, 14.
 PRIX	120€/pers. (prix dégressif à partir de 2 participants et plus d'une même ASBL : 1ère inscription prix 100%, 2ème inscription prix 50%, 3ème inscription prix 25%).
 PARTICIPANTS	15 personnes maximum.
 INFOS & INSCRIPTION	 CEDD - info@ceddbxl.be ou 02/411.43.30 ou 0472/07.13.09. www.ecolesdedevvoirs.be



BON A SAVOIR

VOTRE ASSOCIATION RELÈVE DES COMMISSIONS PARITAIRES CP 329.02 ET CP332 ?

Vous pouvez demander une intervention auprès de l'APEF (Association Paritaire pour l'Emploi et la Formation) pour le coût de la formation.

Pour plus de renseignements, contactez la FFEDD : 04/222.99.38 ou info@ffedd.be.