

## **Ecouter son corps pour mieux apprendre et éduquer son attention - Approfondissement** **Apprendre à vivre son corps favorise l'acte d'apprendre**

### **Publics cibles et pré-requis**

---

Enseignants des écoles, collèges et lycées, formateurs, personnel éducatif, éducateurs, moniteurs, animateurs, AVS, AESH souhaitant approfondir leurs acquis.

Pré-requis : avoir suivi au préalable la session d'initiation de 2 jours.

### **Présentation**

---

Cette action a pour but d'approfondir et d'adapter à l'adulte certaines techniques de relaxation, de concentration, d'étude du calme, proposées, lors de la session d'initiation, pour les élèves.

Il s'agit aussi d'aller plus loin dans la prise en compte explicite du corps dans l'enseignement en proposant des moyens originaux pour faire évoluer l'ambiance de classe apaisée et détendue qui développe la concentration et la motivation des jeunes.

### **Objectifs**

---

Relecture de la pratique professionnelle, un ou deux ans après la session d'initiation.

Reprise et approfondissement des objectifs initiaux :

- Développer les techniques de relaxation active pour éduquer l'attention et la concentration
- Poursuivre l'observation des états de conscience qui parasitent attention et motivation
- Evaluer et distinguer les besoins d'un groupe-classe en matière de disponibilité cognitive
- Aller plus loin dans la construction des activités de concentration-relaxation : apaiser et détendre ou dynamiser le groupe
- Aiguiser sa capacité à observer les indices de réussite d'une activité de concentration et à l'adapter à un public particulier par âge et par objectif

### **Contenus et modalités pédagogiques**

---

- Temps d'échanges
- Exercices de relaxation active réalisés individuellement ou en groupe
- Mouvements de posture applicables en classe
- Travail en atelier : Elaboration de séquences d'activités de concentration-relaxation pour la classe
- Approfondissement des pratiques de la Méditation de Pleine Attention.

### **Modalités d'évaluation**

---

Questionnaire à compléter à l'issue de la session / puis à distance, sur le vécu de la formation, sur ce qui en est retenu, sur ses applications possibles / effectives, sur les freins envisagés / rencontrés.

### **Modalités pratiques**

---

**Durée** : 2 journées non consécutives - **Dates, horaires et lieu** : à définir – Salle accessible PMR si besoin

**Animation** : Pierre Kukuryka, formateur ARFOP

**Frais pédagogiques** : 950 € TTC / jour + frais de déplacement du formateur

**Inscription pédagogique** : nous contacter

**Demande d'inscription en individuel** : nous contacter