

Ecouter son corps pour mieux apprendre et enseigner

Développer les capacités de concentration et de motivation

Publics cibles et pré-requis

Enseignants des écoles, collèges et lycées ; Formateurs ; Personnel éducatif ; Educateurs, moniteurs, animateurs ; AESH - Pas de pré-requis exigés pour ces publics.

Présentation

Chacun reconnaît le rôle important du corps dans les apprentissages. Pourtant il est rarement pris en compte de manière explicite dans l'enseignement.

Le travail proposé favorise l'acte d'apprendre en ciblant l'attention, la concentration et la motivation.

Cette formation propose des moyens originaux pour faire évoluer l'ambiance de classe apaisée et détendue. Elle offre la possibilité aux participants de goûter aux états de calme, aux ressentis de dynamisation, aux observations subtiles sur soi, dans le respect et le non-jugement, dans le partage créatif et serein des expériences, et de transposer théorie et pratique dans l'exercice de son métier.

Objectifs

- Acquérir des techniques de relaxation active pour éduquer l'attention et la concentration
- Apprendre à :
 - Observer les états de conscience qui parasitent attention et motivation
 - Evaluer et à distinguer les besoins d'un groupe-classe en matière de disponibilité cognitive
 - Construire des activités de concentration-relaxation : apaiser/détendre ou dynamiser le groupe
 - 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

- Exercices de relaxation active réalisés individuellement ou en groupe
- Mouvements de posture applicables en classe
- Travail en atelier :
 - Elaboration d'une séquence d'activités de concentration-relaxation
 - Découverte des invariants de la posture de l'enseignant face aux problématiques de l'accompagnement du corps dans la classe
- Introduction aux 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 : 1050 € TTC / jour + frais de déplacement du formateur

Inscription pédagogique : nous contacter

Demande d'inscription en individuel : nous contacter