



ENSEIGNEMENT CATHOLIQUE  
PROMOTION SOCIALE

## FORMATIONS EN COURS DE CARRIERE 2020

### FORMATION A LA PLEINE CONSCIENCE POUR LES ENSEIGNANTS

#### Public cible

- ✓ Enseignants
- ✓ Membres du personnel administratif

#### Objectif(s)

- ↪ Découvrir la méditation de pleine conscience et les concepts associés (mindfulness)
- ↪ S'exercer à la pratique de la méditation de pleine conscience
- ↪ Appréhender ses bienfaits dans la gestion du stress et des émotions
- ↪ Utiliser les bases de la pleine conscience dans un contexte d'apprentissage

#### Contenu

- ↪ Apports théoriques (définitions, limites, idées fausses, etc)
- ↪ Exercices pratiques : ateliers de sensibilisation

#### Formateur

**A DEFINIR**

#### Thème

Méthodologies spécifiques  
à l'enseignement d'adultes

#### Date et heure

13/10/2020

de 9H à 17H

#### Lieu

A DEFINIR

#### Inscription

Via [ce formulaire](#)  
ou via ce QR Code



Clôture des inscriptions :  
06/10/20