



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