



Séminaire de formation continue

**Approfondissement :
la pleine conscience
avec les enfants
et les adolescents**

22 novembre 2023

Contenu

En tant que professionnels de l'éducation, que vous soyez enseignants, éducateurs, thérapeutes, etc., vous connaissez déjà la pleine conscience et pratiquez pour vous-même mais souhaitez vous sentir plus à l'aise pour permettre aux enfants avec lesquels vous travaillez de découvrir cette approche ? Ce séminaire est pour vous !

Après un rappel théorique sur la pleine conscience, sa place à l'école, la pertinence de son utilisation et les avantages/inconvénients avec les enfants, nous aborderons la question de la mise en place de ce genre de pratiques avec cette population.

Durant cette journée de formation continue, vous serez amenés à découvrir comment intégrer des pratiques de « mindfulness » avec vos élèves ainsi que les bienfaits attendus dans le cadre d'une classe, notamment pour la gestion du stress, des émotions, des capacités d'attention, de concentration et de présence.

Il s'agira de redéfinir ce terme, puis de s'intéresser plus particulièrement aux modalités d'application avec cette population. Nous définirons les principaux thèmes abordés dans la pratique de pleine conscience avec les enfants. Vous découvrirez ensuite comment guider des groupes de pratiques et comment construire des séances, en abordant notamment le concept de méditation guidée et de dialogue exploratoire. Par une alternance entre des moments théoriques (découvertes des thèmes) et des moments pratiques (méditations guidées par l'intervenante puis par vous), vous développerez des compétences afin de vous sentir plus à l'aise dans l'utilisation de cette approche avec votre groupe.

Objectifs

Après avoir exploré une approche théorique de la pleine conscience avec les enfants ainsi que les thèmes abordés puis en ayant découvert comment mener et guider des pratiques, vous serez à même de structurer une intervention avant la mise en place d'une activité de pleine conscience dans la classe.

Après avoir suivi cette formation, vous serez capable de :

- Approfondir vos connaissances sur la pleine conscience
- Identifier les différentes thématiques abordées dans cette approche et plus particulièrement avec les enfants
- Structurer des activités de pleine conscience dans votre groupe classe
- Mener des échanges suite aux méditations effectuées en groupe

Public cible

Enseignants, psychopédagogues, éducateurs et toutes les personnes amenées à travailler avec des enfants et jeunes adolescents, ayant déjà une pratique et une connaissance de la pleine conscience.

Responsable

Prof. Chantal Martin Sölch, Prof. Dr phil., professeure ordinaire au Département de psychologie clinique et de la santé, Université de Fribourg

Intervenante

Julie Bosson, enseignante spécialisée, instructrice de pleine conscience et professeure de yoga, autrice de programme de pleine conscience, formatrice d'adultes

Date et lieu

Mercredi 22 novembre 2023, 9h00 - 17h00
Centre de formation continue de l'Université de Fribourg

Frais d'inscription

CHF 290.-

Délai d'inscription

22 octobre 2023

Inscription en ligne > [**www.unifr.ch/formcont**](http://www.unifr.ch/formcont)

Conditions d'annulation

Votre inscription est définitive. Pour tout désistement, nous vous prions de vous annoncer par écrit ; la somme de CHF 50.- sera facturée pour couvrir les frais administratifs. En cas de désistement entre 2 et 4 semaines avant le début de la formation, la moitié du montant d'inscription sera facturée. La totalité de la finance d'inscription sera exigée si la renonciation est communiquée moins de 2 semaines avant le début de la formation. En cas d'un nombre insuffisant d'inscriptions, les organisateurs se réservent le droit d'annuler ou de reporter la formation, ce qui implique alors un remboursement total de vos frais d'inscription.

Inscriptions et organisation

Service de la formation continue

Université de Fribourg

Rue de Rome 6, 1700 Fribourg

Tél : +41 (0)26 300 73 39

E-mail : formcont@unifr.ch

www.unifr.ch/formcont