

Séminaire de formation continue

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

4 octobre 2023



Contenu

Qu'est-ce que la pleine conscience ou « mindfulness » en anglais ? En quoi a-t-elle sa place à l'école et que peut-elle apporter aux élèves ? Quels sont les avantages/inconvénients à mettre en place des pratiques avec des enfants ? Et comment mettre en place des activités de ce genre dans la classe ?

Durant cette journée de formation continue, nous répondrons à ces différentes interrogations. Vous serez amenés à découvrir la pleine conscience et ses bienfaits dans le cadre d'une classe, notamment pour la gestion du stress, des émotions, des capacités d'attention, de concentration et de présence.

Depuis plusieurs années, on parle de plus en plus de « mindfulness » et cela atteint tous les domaines, aussi bien dans les milieux éducatifs que dans d'autres cadres hospitaliers, scientifiques, étatiques ou encore dans le management. Certains parlent d'« approche », d'autres de « façon de vivre », ou encore d'« outils réduisant le stress et améliorant le bien-être ». Face à toutes ces informations sur ce phénomène qui prend davantage d'essor, on peine parfois à faire preuve d'un esprit critique sur ce qui se dit et à sélectionner les informations pertinentes.

Il s'agira d'explicitier le terme de pleine conscience, de voir ses différents champs d'application et notamment de comprendre son fonctionnement. Par une alternance entre des moments théoriques (définition de la pleine conscience, champ d'application) et des moments pratiques guidés par l'intervenante (sur les thèmes abordés), vous découvrirez cette approche.

Objectifs

Afin de pouvoir mettre en place des interventions fondées sur la pleine conscience en classe, il est d'abord nécessaire de savoir de quoi on parle et d'avoir expérimenté soi-même cette approche. Beaucoup d'adultes s'y essaient sans vraiment savoir comment s'y prendre et le risque avec les enfants est que l'intervention n'ait pas tout le sens qu'elle puisse avoir ou que les enfants n'y trouvent pas d'intérêt et ne soient pas preneurs. L'idée est donc de pouvoir expérimenter soi-même la « mindfulness » et s'y confronter dans un premier temps.

Après avoir suivi cette formation, vous serez capable de :

- Approfondir vos connaissances sur la pleine conscience
- Identifier les différentes thématiques abordées dans cette approche
- Utiliser la pleine conscience pour vous-même
- Comprendre les effets de la pleine conscience, notamment auprès d'un public jeune

Public cible

Enseignants, psychopédagogues, éducateurs et toutes les personnes amenées à travailler avec des enfants et jeunes adolescents.

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 4 octobre 2023, 9h00 - 17h00

Centre de formation continue de l'Université de Fribourg

Frais d'inscription

CHF 290.-

Délai d'inscription

4 septembre 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