Génération IPC MC
Impact · Pleine · Conscience

Formation «Comment intégrer la pleine conscience au quotidien de l'école ou dans un autre milieu de vie ?»

Durée de 6h00

Formule publique: dates variables

Formule privée: 15 personnes et plus

Enseignants et personnel œuvrant en milieu scolaire, préscolaire et primaire

FORMATRICE

Édith Levasseur, enseignante au primaire cumulant plus d'une vingtaine d'années d'expérience, professeure d'impact, graduée de l'Académie Impact, auteure, formatrice, conférencière, entrepreneure et membre de l'Ordre de l'excellence en éducation du Québec.

CONTENU

- Qu'est-ce que la pleine conscience?
- Pourquoi intégrer la pleine conscience au quotidien de l'école?
- Images fortes à utiliser pour présenter ce concept aux enfants
- Le cadre à définir pour bien intégrer cette pratique
- Les deux indispensables pour assurer le succès de la pratique de la pleine conscience avec les élèves
- Le mot d'ordre: PPPP
- Comment aménager le local pour faciliter la pratique
- Modèle de planification hebdomadaire et de routines à utiliser
- Présentation d'un outil thérapeutique unique (Éthos, lézard messager)
- Banque d'activités rapides et faciles pour muscler l'attention
- Histoires et métaphores inspirantes
- Le **top 30 des meilleurs exercices** de pleine conscience à pratiquer avec les élèves

Pour plus d'information, contactez info@impactpleineconscience.ca