UQO | FORMATION CONTINUE

Formations spécialisées

Les Ateliers de Dre Zen : formation à la pleine conscience chez les enfants

Contexte

Depuis plus de vingt ans, la pleine conscience « mindfulness » suscite un intérêt grandissant tant de la part du public que du personnel professionnel, comme en témoignent le nombre d'études sur le sujet de même que l'attention médiatique que ce concept reçoit. Si les effets de la pratique de la méditation de pleine conscience ont surtout été mesurés chez les adultes, de plus en plus de recherches témoignent des bénéfices que peuvent en retirer les enfants sur le plan cognitif, émotionnel et social.

L'école, tant pour le corps enseignant et le personnel professionnel que pour les élèves, peut devenir un lieu où se vit une grande quantité de stress et de pression académique, sociale et interpersonnelle. Grâce à cette formation, les personnes enseignantes et les personnes œuvrant dans le domaine de l'intervention auprès des enfants seront sensibilisées à la nature et à la pratique de la méditation de pleine conscience, en plus de se voir offrir des exercices concrets à faire avec les enfants.

Objectifs pédagogiques

Les Ateliers de Dre Zen visent d'abord et avant tout à favoriser un mieux-être chez les enfants en les aidant à prendre conscience des outils qu'ils possèdent à l'intérieur d'eux-mêmes pour se sentir bien et calme et pour gérer leurs émotions. Toutefois, pour avoir un réel impact dans la vie des enfants, la méditation doit être pratiquée régulièrement, idéalement chaque jour. Pour cette raison, nous jugeons important que les adultes qui accompagnent les enfants soient sensibilisés à la pleine conscience elle-même et à l'enseignement de la pleine conscience pour être en mesure de favoriser cette pratique aussi souvent que possible.

Plus précisément, les objectifs spécifiques pour les personnes qui participeront à la formation sont les suivants :

- être initiée à la méditation de pleine conscience, sa nature et ses conséquences ;
- apprendre les principes directeurs de l'implantation d'activités de pleine conscience avec des enfants ;
- devenir outillé pour mettre en place des exercices concrets favorisant la pleine conscience en fonction de leur contexte professionnel ;
- disposer de moyens pour optimiser le bien-être des enfants.

Contenu

- Introduction à la pleine conscience, définition et effets sur la santé mentale et le bien-être
- Pratique de la méditation de pleine conscience chez les adultes
- Adaptation de la pratique de pleine conscience pour les enfants
- Principes sous-jacents à l'implantation et à la pratique d'activités de pleine conscience avec des enfants
- Descriptions et pratique d'exercices de pleine conscience à utiliser avec des enfants
- Démonstrations de l'animation des exercices de pleine conscience

Approche pédagogique

La formation fait appel à plusieurs méthodes pédagogiques. Nous utiliserons des présentations magistrales, par exemple, des présentations PowerPoint pour expliquer certains concepts. Des vidéos et des podcasts seront utilisés pour illustrer certaines pratiques et susciter la réflexion. Les personnes participantes seront également appelées à faire des exercices pratiques et à échanger en petits groupes sur leurs expériences.

Clientèle cible

La formation s'adresse au corps enseignant ou à des personnes œuvrant en intervention et travaillant avec des enfants d'âge scolaire (primaire).

Durée et unités de formation continue (UFC-UQO) :

Cette formation est d'une durée de 14 heures et donne droit à 1,4 UFC-UQO.
