



Attentif par nature



Hélène Delignières

FORMATION POUR ADULTES

Parents et/ou professionnels de
l'accompagnement d'adultes et/ou d'enfants

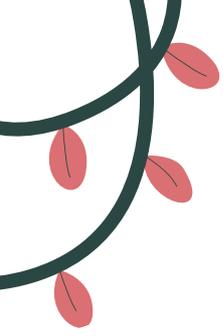
"Développement de l'attention via la pleine conscience"

Un programme de méditation pleine conscience composé d'exercices pratiques pour
les adultes et les enfants



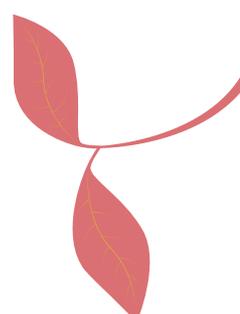
Hélène Delignières - 07 81 49 91 90 - helenedelignieres@orange.fr
FB : Hélène Delignières meditation formation

Enseignante certifiée par l'Academy for Mindful Teaching,
fondée par Eline Snel - Enseignante EN



POURQUOI CETTE FORMATION ?

Éduquer, accompagner est une tâche complexe et exigeante. Nous avons rarement suivi une formation dans ce domaine et certains principes sont parfois mis à mal lors des moments de stress.

- Comment développer l'attention des apprenants et des éducateurs ?
 - Comment faire pour ne pas vous laisser gagner par les accès de colère de vos apprenants et comment pouvez-vous aider des adolescents en désarroi ?
 - Comment ne pas se sentir débordé par un groupe ?
 - Comment gérer ses propres émotions pendant une journée ?
 - Comment aborder avec clairvoyance et bienveillance le groupe dont on doit s'occuper ?
- 
- 



MODULES DE 2 OU 5 JOURS / PRIX ME CONSULTER
POSSIBILITÉ D'AIDE AU FINANCEMENT
FORMATION RÉFÉRENCÉE QUALIOPi (EN COURS)/ ME CONTACTER
DURÉE ADAPTABLE EN FONCTION DE VOS DEMANDES

