

L'Académie pour Mindful Teaching vous présente

Méditation de pleine conscience pour les
enfants et les adolescents



© méthode Eline Snel

Academy for Mindful Teaching
www.elinesnel.com

L'Attention ça marche! Méthode d'Eline Snel



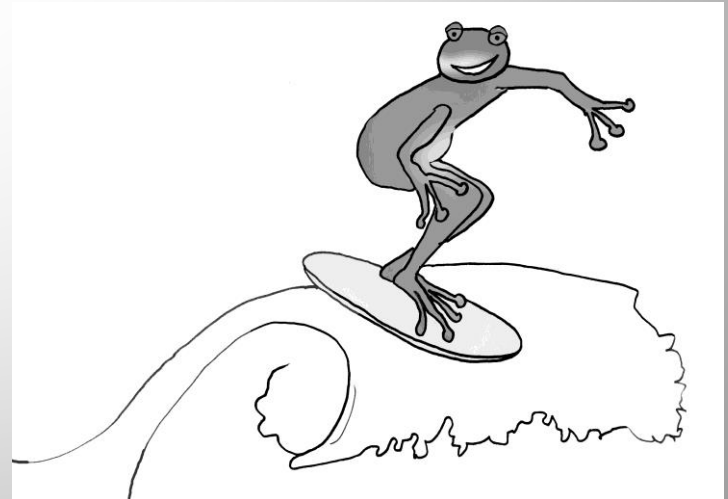
Entraînement de la pleine conscience pour
enfants et adolescents de 4 à 19 ans

Programme

- “L’Attention ça marche”
- Qu’est-ce que la pleine conscience?
- Un exercice: Calme et attentif comme une grenouille
- Thèmes de la formation
- Les effets de la méditation de pleine conscience
- Deuxième exercice
- Les entraîneurs
- Questions

L’essentiel:

Vous ne pouvez pas arrêter les vagues,
mais vous pouvez apprendre à surfer.



L'Attention ça marche

- Une méthode de méditation de pleine conscience pour les enfants et les adolescents, créée et développée par Eline Snel, auteur des livres: “Calme et attentif comme une grenouille”(étendu dans 28 pays du monde) et “Donner de l'espace et être proche”.
- L'histoire de la grenouille
- Basée sur l'entraînement de huit semaines destiné aux adultes (MBSR) reposant sur des recherches scientifiques
- Plus de 6000 enfants ont suivi cette formation à l'école, des cabinets des psychologues, psychiatres, physiothérapeutes et des cliniques de réadaptation
- Une formation sur mesure pour 4 catégories d'âges de 4 à 19 ans



Qu'est-ce que la pleine conscience?



La capacité de chacun d'être présent dans l'instant du moment, de façon consciente, en adoptant une attitude d'ouverture et de bienveillance, sans jugement, et sans qu'il soit besoin d'agir

Un exercice: 'Calme et attentif comme une grenouille'



Les thèmes de la formation

- Observer et se concentrer
- Écouter son corps
- Goût, odorat, ouïe, vue et toucher
- Patience, confiance et lâcher prise
- Détecter, reconnaître et accepter les émotions
- Faire connaissance du flot de pensées et apprendre comment avoir de l'influence sur ces pensées
- Être gentil, c'est agréable
- Le secret du bonheur

Pour les adolescents:

Thèmes supplémentaires: apprendre à faire face au stress et l'art de communiquer

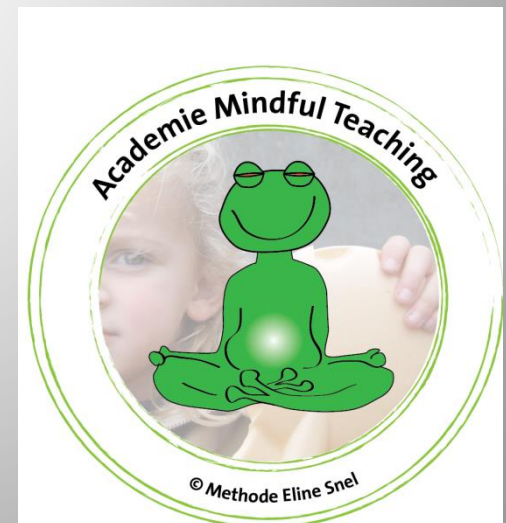
Un autre exercice



Les entraîneurs de l'Attention ça marche

Des enseignants, des psychologues et psychiatres pour enfants, orthopédagogues, coachs des enfants et autres professionnels qui accompagnent les enfants, qui ont suivi la formation L'Attention ça marche auprès de l'AMT (Académie pour Mindful Teaching)

Le certificat *d'entraîneur selon la méthode L'Attention ça marche* est renouvelé annuellement, à condition que l'entraîneur a bien suivi les formations continues.

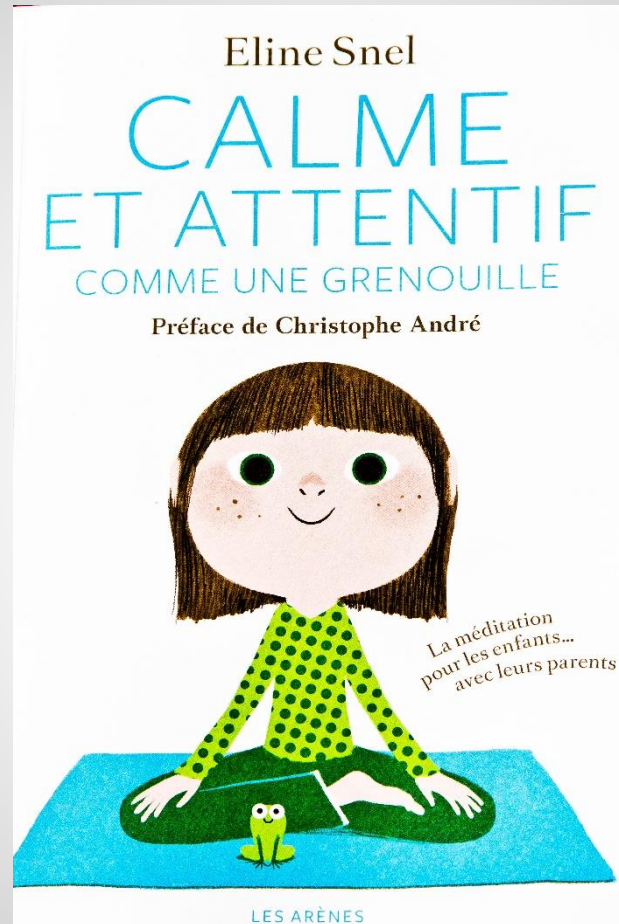


Les effets de la méditation de pleine conscience

- Elle favorise les capacités d'attention et de concentration, le comportement impulsivité diminue
- Elle diminue les pensées négatives et perturbantes
- Elle augmente la relaxation, le calme intérieur, et le bon sommeil
- Elle réduit l'anxiété et les états dépressifs
- Elle augmente la bienveillance et le respect par rapport à vous-même et les autres, et renforce la confiance
- Les enfants perçoivent mieux les impulsions de réagir au stress ou le comportement des autres



Pour les parents



Publié dans 28 pays

Questions



Plus d'informations:

www.academievoormindfulteaching.fr