



Descriptif de la formation



Durée de
6 heures



1 à 30
participants



Dirigée aux enseignants
du préscolaire et primaire



FORMATRICE

Édith Levasseur, enseignante au primaire cumulant une vingtaine d'années d'expérience, professeure d'impact, graduée de l'Académie Impact

CONTENU

- ✓ Pourquoi intégrer la pleine conscience dans la routine de classe?
- ✓ Le cadre à définir pour bien intégrer cette pratique au quotidien.
- ✓ Les deux indispensables pour assurer le succès de la pratique de la pleine conscience avec les élèves.
- ✓ Comment aménager la classe pour faciliter la pratique?
- ✓ Trois outils de référence à utiliser au quotidien.
- ✓ Démarche, étape par étape, pour démarrer l'implantation de la pratique en classe.
- ✓ Modèle de planification hebdomadaire et de routines à utiliser.
- ✓ Présentation de 20 techniques d'impact à utiliser au quotidien en classe afin d'aider l'enfant à développer son intelligence émotionnelle.
- ✓ Le top 10 des meilleurs exercices dynamiques de pleine conscience à pratiquer avec les élèves pour développer l'intelligence émotionnelle et une attitude positive.
- ✓ Et d'autres surprises dont le «Kit d'impact du parfait débutant».

Pour plus d'information, contactez **Édith Levasseur** • levasseure@csfl.qc.ca