



CONTEXTE

Suite à un constat et à une prise de conscience des difficultés d'attention, de concentration ainsi que d'un « besoin » de développement de la confiance en soi des élèves, j'utilise en classe de nombreux outils visant à répondre à ces problématiques.

Au cours de ces 2 demi-journées, je vous propose de découvrir ces outils et comment les mettre en place dans vos classes :

appropriation, expérimentation des outils de cohérence cardiaque, de diverses méthodes de respiration, de méditation guidée (posée et

en mouvement), d'automassages et de massages par deux, de yoga : apports théoriques et pratiques.



Les Ateliers pédagogiques

OBJECTIFS

- ✓ Découvrir et s'approprier des outils visant à développer la concentration, l'attention, la gestion des émotions et une réduction du stress des élèves.
- ✓ Pour ceux qui ont déjà expérimenté des outils visant à développer l'attention, la concentration, la gestion des émotions, poursuivre la réflexion engagée et mutualiser son expérience.
- ✓ Dans sa pratique de classe, exploiter les outils découverts en vue de développer un climat de classe serein et d'accroître un sentiment de sécurité, de confiance et d'estime de soi chez les élèves.

MODALITÉS



**Mercredi 26 novembre 2025
et Mercredi 11 mars 2026**



9h00 - 12h15



à La Roche sur Yon
DEC



animé par Marie PINEAU,
professeure des écoles
cycles 2 et 3



Maximum
20 personnes



INSCRIPTION

Avant le 22 septembre 2025