# La pleine conscience pour enseignants : bien-être et calme en classe

| | |
|---|---|
| Lieu | Sanlúcar de Barrameda, Cadix, Espagne |
| Durée | 6 jours de cours · 30 heures de formation |
| Langue | Enseigné en anglais |
| Frais du cours | 480 € par participant |
| Prochaines dates | 03/05/2027 — 08/05/2027<br>10/05/2027 — 15/05/2027<br>07/06/2027 — 12/06/2027<br>14/06/2027 — 19/06/2027<br>21/06/2027 — 26/06/2027<br>28/06/2027 — 03/07/2027<br>27/09/2027 — 02/10/2027<br>04/10/2027 — 09/10/2027<br>18/10/2027 — 23/10/2027 |

## Le cours

Formation Erasmus+ KA1 de 6 jours à Sanlúcar de Barrameda sur les stratégies de pleine conscience pour la classe et pour l'enseignant. Sessions pratiques, en partie sur la plage à l'embouchure du Guadalquivir, face à Doñana. Enseignée en anglais simple.

## Programme jour par jour

**Jour 1**

**Présentation de la formation et d'EuryGo** — Rencontre avec l'équipe, les objectifs de la formation et le déroulement de la semaine : ce que nous allons apprendre, comment nous allons y travailler et ce que vous emportez à la fin.

**Sanlúcar et le programme culturel de la semaine** — Un premier contact avec la ville : comment se déplacer, où manger, ce qu'il ne faut pas manquer, et le calendrier des activités culturelles qui accompagnent la formation.

**Activités pour briser la glace** — Activités pour briser la glace et faire connaissance avec le groupe : des enseignants de différents pays avec qui vous allez travailler toute la semaine.

**Présentation des établissements des participants** — Espace de mise en réseau : futurs partenariats Erasmus+.

**Pratique d'ouverture : arriver** — Une courte pratique collective pour commencer la semaine : corps, souffle et attention.

**Jour 2**

**Ce qu'est la pleine conscience, et ce qu'elle n'est pas** — Les bases sans jargon, et leur place dans le quotidien de l'enseignement.

**Le corps de l'enseignant : le stress et la journée scolaire** — Reconnaître les signaux du stress dans le corps et l'esprit au cours d'une journée d'enseignement. Des pratiques de respiration et de corps qui durent d'une à trois minutes : avant le cours, entre deux cours, après un moment difficile.

**Construire sa propre pratique** — Débuter une courte pratique personnelle adaptée à votre emploi du temps réel.

**Jour 3**

**Des routines de pleine conscience pour la classe** — Des routines simples par tranche d'âge : arrivées, transitions, minutes de calme, points d'ancrage de l'attention.

**Session sur la plage : attention et les sens** — Une pratique en extérieur sur la plage face à Doñana, facile à adapter à la cour de récréation.

**Jour 4**

**Les émotions en classe** — Aider les élèves à reconnaître, nommer et apaiser ce qu'ils ressentent.

**La communication en pleine conscience** — Écouter pleinement et répondre plutôt que réagir, avec les élèves et avec les familles.

**Espace de mise en réseau : futurs partenariats Erasmus+** — Temps réservé aux établissements pour parler d'éventuelles collaborations : job shadowing entre enseignants, mobilités d'élèves et projets communs. EuryGo facilite le contact et conseille sur la façon de l'intégrer à l'accréditation KA1 de chaque établissement.

| | |
|---|---|
| **Jour 5** | **Session sur la plage : la pratique personnelle de l'enseignant** — Une pratique matinale sur la plage pour clore la semaine : corps, souffle et silence.<br>**Votre plan de pleine conscience** — Un plan simple pour votre classe et pour vous-même, avec les retours du groupe.<br>**Clôture et remise des attestations de participation** — Évaluation de la formation et remise des attestations de participation. |
| **Jour 6** | **Activité culturelle structurée** — Activité culturelle structurée selon la ville d'accueil.<br>**Journal d'apprentissage** — Réflexion personnelle écrite sur l'expérience de la formation.<br>**Réflexion sur la formation** — Autoréflexion et relecture des supports et ressources de la formation. |

## Ce qui est inclus

- **Accompagnement direct.** Une seule personne de contact, du premier e-mail à l'attestation. Pendant la formation, vous pouvez nous écrire par chat toute la journée.
- **Finançable par Erasmus+.** Formation structurée, éligible aux subventions Erasmus+ KA1 selon le Guide du programme Erasmus+. La subvention est décidée par votre Agence Nationale.
- **Réservation flexible.** Changer de participant est toujours gratuit, et vous pouvez passer une fois sans frais à une autre session.
- **Programme culturel inclus.** Les activités culturelles de la semaine et les pauses café font partie de la formation.
- **Attestation de participation.** 5 heures par jour, 30 heures au total.

## Organisateur

EuryGo
cursos@eurygo.eu
www.eurygo.com