

## FICHE PEDAGOGIQUE ATELIER

### Le programme s'appuie sur 3 programmes :

#### 1. Préparation :

Ingénierie pédagogique et préparation des ateliers.  
Adaptations éventuelles en fonction des spécificités du public ciblé.  
Mise en place de l'organisation et du suivi avec le(s) superviseurs.

#### 2. MBEI - Mindfulness Based Emotional Intelligence :

Introduction à la pleine conscience et à l'intelligence émotionnelle pour une meilleure santé mentale.

#### 3. Bilan du programme :

Concertation des instructeurs sur le programme mené in situ.  
Bilan, émergences et perspectives.

### Qui sommes-nous ?

L'association Mindfulness Solidaire dispense des programmes d'intelligence émotionnelle fondés sur la pleine conscience à des personnes qui n'ont habituellement pas accès à ces pratiques.

Depuis sa fondation en 2017, elle intervient en milieu pénitentiaire, dans des centres d'hébergement d'urgence, dans des organisations qui accueillent des personnes en difficulté sociale, en réinsertion professionnelle ou qui souffrent d'addiction.

L'association a réalisé 68 programmes depuis sa création.

### Objectifs

Le programme permet de développer ses capacités de régulation du stress et de ses émotions, ainsi que ses capacités de communication.

- Prendre conscience de son état émotionnel
- Comprendre les fondements de la méditation de pleine conscience, son intérêt et ses bienfaits
- Découvrir les apports des neurosciences
- Apprendre à pratiquer la méditation assise, marchée, en mouvement ainsi que les pratiques informelles
- S'approprier les différents outils du programme pour pratiquer au quotidien.

### Modalités pédagogiques

- Apports théoriques et technique d'autonomisation (empowerment)
- Pratiques de pleine conscience issues des programmes MBSR et d'autres MBI
- Temps d'apprentissage collectif
- Exercices individuels
- Echanges en binôme et en groupe entier, pratique du cercle de parole
- Envoi du livret du participant après chaque séance
- Envoi de méditation audio après chaque séance
- Possibilité d'accéder à notre programme sur l'application de méditation Petit Bambou.

### Modalités d'évaluation

- Acquis / connaissances évalués en début et fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quizz, questionnaire, exercices de reformulation et mise en situation)
- Attestation de suivi de formation (*Envoyée par mail aux participants ou à la structure « dans la mesure d'une participation égale à la moitié de la formation »*)
- Analyses des effets de la formation sur les pratiques individuelles et professionnelles avec questionnaire à plus de 6 mois

### La formation peut être adaptée pour garantir l'accessibilité pour tous les publics.

*Parmi les actions que nous pouvons mettre en place pour mieux vous accueillir, des adaptations techniques (taille de texte des supports, contenus ...) ou pédagogiques (nombre de pauses, agencement différent des alternances explications / exercices pratiques...), liste non exhaustive.*

Une étude spécifique des adaptations nécessaires et réalisable vous sera proposée en amont de la formation.

Envoyez un mail à [contact@mindfulness-solidaire.org](mailto:contact@mindfulness-solidaire.org) pour nous faire part de vos besoins.

### Coût du Programme : 1 300 €uros

Tarif solidaire nous contacter

Organisé et animé par deux instructeurs certifiés

**Nombre de Participants** : 10 minimums jusqu'à 15 maximum

**Durée** : 2 séances de 3 heures, soit 6 heures au total.

#### Matériel

Salle calme et sans ordinateurs  
Aucun matériel spécifique n'est nécessaire  
(*uniquement chaises et paperboard si possible*)

#### Pré-requis

Aucun

#### Modalités et délais d'accès

Inscription après contact avec le référent Pédagogique et validation des dates par la signature de la convention dans un délai de 72 heures

## PROGRAMME ET OBJECTIFS

### Accueil

Tout le monde s'assoit puis se relève pour prendre 1 carte.

#### Météo intérieure

Photo-langage. Comment je me sens ?  
Sensibilisation à la différence entre mental, émotions, sensations physiques.

**En quoi cette photo parle de votre météo du moment ?**

Un tour de cercle. Chaque participant partage.  
L'instructeur invite à préciser et à creuser.

Mais ça signifie quoi (émotion, sensations, pensées ...) ?

#### Présentations croisées (accueil et inclusion)

En binôme chaque participant décrit son nom, prénom, plat préféré, paysage préféré pendant 5 minutes.

**Tour de cercle**, à tour de rôle.

Sans prendre de note. Puis chacun son tour décrit son binôme au reste du groupe.

## Présentation de l'atelier et de Mindfulness solidaire par l'instructeur

### Accords de travail

Les participants listent ce dont ils ont besoin pour pouvoir travailler efficacement pendant l'atelier (silence, écoute, non jugement, confidentialité). Engagement des participants à faire respecter ces accords.

### Pratique Introduction à la pratique de pleine conscience

- Posture et souffle.
- Pratique .....Écoute généreuse
- Théorie Historique de la Pleine Conscience
- Pratique .....Mouvements en conscience  
.....Méditation sur les émotions

Les participants sont invités à définir ce qu'est une émotion. *Mode pop-corn*

- Théorie émotion
- Pratique .....Méthode S.T.O.P.  
Théorie L'Intelligence émotionnelle
- Pratique .....Méthode R.A.I.N.
- Pratique .....Cercle de parole et d'écoute
- Clôture de la séance en cercle.

En savoir plus [www.mindfulness-solidaire.org](http://www.mindfulness-solidaire.org)