

## **Journées ou 1/2 journées de formation continue**

Avec ateliers de méditation et de présentation d'outils pédagogiques/éducationnels concrets sur une ou des thématiques à choix:

### Apprendre et grandir sereinement grâce à la méditation

La méditation est une attitude qui consiste à concentrer son regard intérieur sur une cible spécifique. Cela peut-être simplement sur le moment présent, sur le goût d'un fruit, sur une problématique, une douleur, une couleur, le vide, la joie,...

Se mettre en méditation, c'est se positionner comme on se prépare à partir en voyage. S'installer confortablement, dans une position où l'on est sûr de ne pas s'endormir et qui nous permette de bien respirer.

Puis, c'est le départ dans notre intérieur et l'ouverture dans le champ des possibles... !

Formule d'introduction: 1/2 journée

Formule légère: 2 journées entières

Formule complète: 4 journées entières plus 2 échanges individuels entre les modules pour chaque participant.

### Créer et utiliser des outils d'enseignement spécifiques pour les enfants ayant un canal préférentiel kinesthésique.

Nombreuses sont les idées de transmissions de savoirs pour les enfants et les adolescents qui utilisent des canaux préférentiels visuels ou auditifs. Etant moi-même dans un fonctionnement majoritairement kinesthésique, ayant passé beaucoup de temps à l'analyser, ayant fait des recherches en lien avec ce sujet spécifique, j'ai découvert des outils que je n'ai jamais rencontrés dans aucune littérature ni dans aucun cours de mes formations initiales.

Je vous propose de découvrir et de bénéficier de ces découvertes qui peuvent accompagner non seulement les enfants qui en ont besoin, mais aussi ouvrir des portes différentes chez tout un chacun.

Formule de base: 2 X 1/2 journée

### Créer et utiliser des d'histoires à conter pour accompagner solidement la mémorisation à long terme des différents types de savoirs

Il y a une manière bien spécifique que d'amener l'apprenant, par certains mots choisis, avec une intonation choisie à trouver son chemin personnel face à la mémorisation à long terme d'une notion et bien-entendu à son usage dans le savoir généralisé. Un aller-retour intérieur qui se fait entre le conscient et l'inconscient de l'enseignant et de l'apprenant. Le pont entre les deux c'est les mots, les métaphores, le vocabulaire qui lie et l'imaginaire qui se joint à cette création. Cette méthode peut s'adapter à un groupe classe entier, pas seulement un seul enfant individuellement.

Formule de base: 2 X 1/2 journée

Formule approfondie: 2 journées complètes avec un échange individuel avec chacun participant entre les deux journées.

### Atelier d'outillage pour l'accompagnement d'enfants et d'adultes autistes

Par cet atelier spécifique, je souhaite vous apporter mes outils personnels issu de mon expérience professionnelle et de mes compétences particulières en lien avec la communication et la prise en charge de ces personnes à la dynamique de fonctionnement bien complexe pour notre monde connu. Des outils concrets, parfois un peu saugrenus et alternatifs, mais qui ont faits leurs preuves au long de mes années d'expériences à les utiliser au quotidien.

Formule de base: 2 X 1/2 journée

Formule approfondie: 2 journées complètes avec un échange individuel avec chacun participant entre les deux journées.

Informations, tarifs et mise en place: par mail ([info@heloise-savary.ch](mailto:info@heloise-savary.ch)) ou par téléphone (079 797 11 94)

## Atelier de méditations guidées adaptées à chaque fonction (enseignants.es, parents, thérapeutes, éducateur.trice,..)

Atelier de méditations guidées sur-mesure adapté à un équipe d'enseignants.es, de thérapeutes, de parents, ou autres.

Le groupe éducatif ou la personne responsable choisi une thématique sur laquelle il souhaite mettre l'accent (Le bien-être de chacun, l'ambiance au sein de l'équipe, la confiance en soi, les difficultés de communication particulières,...). Ensuite, je crée les méditations en fonction des besoins et je viens les réaliser avec vous et votre équipe.

Les participants sont dans une position de réceptivité simple durant le temps de méditation ou, si vous le souhaitez, il est possible qu'ils soient dans une position d'acteurs, soit en mouvement, soit dans une création.

L'atelier comprend:

- Deux séances de méditations guidées de 50 minutes dans votre lieu (ou un lieu choisi) selon la thématique définie à l'avance avec vous. Les deux séances sont espacées de deux à trois semaines. L'une permet un nouveau mouvement dans la dynamique et l'autre permet de solidifier ce nouvel élan.
- Le déplacement dans le canton de Fribourg. (60ct/km, hors canton de Fribourg, depuis la limite cantonale)
- La possibilité d'enregistrer la médiation et de la réutiliser au besoin.

Réservation et mise en place: par mail ([info@heloise-savary.ch](mailto:info@heloise-savary.ch)) ou par téléphone (079 797 11 94)

Tarif: 240 CHF/EUR (Le paiement se fait par versement IBAN: CH72 0839 0038 6663 1000 0)