

GESTION DU STRESS EN MILIEU SCOLAIRE & DEVELOPPEMENT D'UNE CAPACITÉ DE PRESENCE ATTENTIVE

Dans ce monde hyperconnecté et les nombreuses incertitudes économiques, environnementales ou géopolitiques, chacun-e peut rencontrer des difficultés à trouver le calme de l'esprit et la tranquillité intérieure, avec pour conséquences :

- **une diminution de la motivation et des performances scolaires ou extra-scolaires**
- **une difficulté à avoir des objectifs clairs et à s'organiser dans son travail**
- **de l'anxiété, des angoisses**
- **des difficultés de concentration**
- **une perturbation du sommeil et de la santé mentale**
- **une tendance à se laisser dépasser par ses émotions**

Au CEC André Chavanne, on vous propose des moyens **d'entraîner votre attention** pour cultiver une forme de **PRESENCE ATTENTIVE**. 😊

Cet entraînement permet d'apprendre diverses techniques qui permettent de :

- **Faire une pause** pour arrêter la course en avant, prendre un bref temps pour se recentrer et retrouver sa motivation.
- Trouver une forme de **calme intérieur** et de concentration même dans les moments difficiles.
- **Gérer ses émotions** de manière à ne plus les laisser nous envahir au moment où nous ne le souhaitons pas.

Cette approche est basée sur les outils de la Pleine Conscience (MBSR) et est accessible à tous.te.s, sans aucune connaissance ou aptitude préalable.

Ci-dessous un lien vers quelques audios pour découvrir ces techniques :

https://drive.google.com/drive/folders/1IAM_l-Ak4EnOUbJ13Zvopr2zvqie3H9r?usp=sharing



A quoi sert la Présence attentive ?



Prendre un temps pour respirer et se calmer 3'



Présence à la respiration 8'



Glisser vers le sommeil 8'

Référente scolaire à votre disposition : Valérie Langer, valerie.langer@edu.ge.ch