



Formation pour enseignant·es MoMento (FEN)

*Pratique de la présence attentive pour les enseignant·es et leurs classes –
promouvoir le bien-être & renforcer un climat de classe positif*

La pression et le stress font désormais partie du quotidien de l'école, tant pour les enseignant·es que pour les élèves. La pratique de la présence attentive permet de cultiver la connaissance de soi et de renforcer les ressources internes afin de créer plus de bien-être. Les participants au cours découvrent la pratique pour eux-mêmes (module 1) et appliquent ses principes à l'enseignement (module 2). Les ressources pédagogiques MoMento sont également présentées et des éléments centraux en sont testés afin de pouvoir animer soi-même des séquences en classe.

Groupe cible

Enseignant·es ainsi que pédagogues spécialisés, psychologues scolaires et sociaux, assistants sociaux et autres personnes encadrant des enfants et des adolescents à tous les niveaux scolaires. La formation est ouverte à toutes les personnes intéressées et ne requiert aucune connaissance préalable. Il ne s'agit pas d'un cours MBSR adapté ; les enseignant·es ayant une expérience du MBSR, MBCT ou MSC sont les bienvenus.

Objectifs de cours

Les participants

- apprennent des exercices de présence attentive pour renforcer la connaissance de soi et le bien-être ;
- découvrent et approfondissent des principes et des stratégies de l'enseignement en présence attentive ;
- apprennent à gérer les relations avec les élèves et le climat de la classe avec attention ;
- découvrent et testent les ressources pédagogiques MoMento qui les concerne (Teddy/Kids/Youth).

Mode de fonctionnement

Le cours est basé sur l'expérience et la pratique de la présence attentive (perception de soi, observation de la respiration, conscience des émotions, mouvement attentif, réflexions personnelles, etc.) A cela s'ajoutent des exposés thématiques, des échanges d'expériences entre les participants ainsi que des jeux et des exercices. Pour la pratique personnelle pendant la semaine, il faut compter environ 15-20 minutes par jour.

Dates et horaires

8 ateliers de 2h chacun les mercredis de 14 à 16 heures :

22.10./ 29.10./ 5.11./ 12.11.2025 (module 1) et 19.11./ 26.11./ 3.12./ 10.12.2025 (module 2)

Lieu du cours

Le cours a lieu en ligne. Les réunions zoom en direct sont complétées par du matériel d'apprentissage accessible sous forme numérique (cahier du cours, enregistrements audio pour la pratique personnelle, etc.)

Frais de cours

550 CHF frais de cours y compris matériel numérique (cahier du cours, dossier pédagogique MoMento, posters didactiques, enregistrements audio)

90 CHF matériel imprimé (3 sets de cartes : émotions, jeux et présence attentive)

640 CHF Total / 340 CHF pour les étudiants jusqu'à 25 ans

(→ de nombreuses écoles ou cantons prennent en charge les frais de cours)

Communauté MoMento

Les participants reçoivent un certificat de « Formateur-trice MoMento d'enfants et de jeunes » et feront ainsi partie de notre communauté nationale. Celle-ci propose des réunions zoom gratuites pour l'échange et d'autres possibilités d'approfondissement. Des ressources nouvelles ou actualisées sont en outre mises en libre accès via une newsletter.

Responsable de la formation

Viviane Vienat - Enseignante MBSR, responsable de projet éducation dans le Parc régional Chasseral, formatrice de cours dans différentes HEP et formatrice scolaire MoMento.

Questions & inscriptions

Veillez-vous adresser à romandie@momento.swiss pour toute question ou pour vous préinscrire à la formation. Nombre de participants limité à 15 personnes.