**FORMATION EN LIGNE**

**Concept de « pleine conscience » appliqué en salle de classe**

**ÉTAPES DU DÉROULEMENT DE LA FORMATION**

(Durée : 10-12 heures)

**DOCUMENT 1**

**PARTIE 1 - Le concept de « pleine conscience » et la démarche de l’artiste (2.5 à 3 heures)**

* 1. **L’artiste et son processus de création** : LECTURE – *Lisez le texte et établissez des liens avec l’Introduction de cette formation.*
  2. **Conscience pleine ou pleine conscience** : VISIONNEMENT ET RÉFLEXION/RÉPONSE – *Visionnez une courte animation sur le concept de « pleine conscience » et faites une réflexion dans la boîte réponse fournie.*
  3. **Processus de création des artistes d’inspiration** - Témoignages: VISIONNEMENT ET RÉFLEXION/RÉPONSE – *Visionnez les processus de création des cinq artistes d’inspiration, relevez des moments de « pleine conscience » dans leurs discours et expliquez certains de vos choix. Pour faciliter le travail, utilisez les transcriptions et faites du « copier-coller » dans la boîte réponse fournie.*

***Rétroaction du mentor\****

**DOCUMENT 2**

**PARTIE 2 – Les fondements et les stratégies (2.5 à 3 heures)**

* 1. **Les fondements** : VISIONNEMENT ET RÉFLEXION/RÉPONSE - *Visionnez 10 courtes animations d’introduction au concept de la « pleine conscience » intégré à la démarche pédagogique et répondez à 10 questions dans les boîtes réponses fournies.*
  2. **Les stratégies** : VISIONNEMENT ET RÉFLEXION/RÉPONSE – *Visionnez les 7 animations, une pour chaque stratégie et répondez aux questions dans les boîtes réponses fournies*.
  3. **Les stratégies intégrées à la salle de classe** : RÉFLEXION/RÉPONSE *– Faites le lien à votre salle de classe et expliquez brièvement comment deux des stratégies pourraient être utilisées pour favoriser le bien-être et la réussite de vos élèves. Répondez dans la boîte réponse fournie.*
  4. **OPTIONNEL\*** Pour comprendre comment les artistes d’inspiration font naturellement allusion aux stratégies du concept de « pleine conscience » dans leur démarche de création, consultez les documents suivants:
* Tableau - Notions reliées aux stratégies selon le concept de « pleine conscience » réparties dans les étapes du processus de création des artistes d’inspiration
* Fiches - stratégie : (qui relèvent la notion de chacune des stratégies dans le discours et la pratique des artistes d’inspiration)

Fiche stratégie : ATTITUDE DE GRATITUDE

Fiche stratégie : DIALOGUE INTÉRIEUR

Fiche stratégie : ÉVEIL DES CINQ SENS

Fiche stratégie : MANTRA

Fiche stratégie : RESPIRATION

Fiche stratégie : TENSION RELÂCHE

Fiche stratégie : VISUALISATION

***Rétroaction du mentor\****

**UNE SÉRIE DE DOCUMENTS**

**(3.0, 3.1 ,3.2 ,3.3 ,3.4 ,3.5 ,3.6)**

**Partie 3 - Un BUFFET de six expériences d’apprentissage liées au concept de « pleine conscience » et ses applications en salle de classe parmi lesquelles vous faites DEUX choix.**

**(2.5 à 3 heures)**

3.0 **Menu du buffet** : LECTURE et SÉLECTION *- Lisez les options présentées au menu – six différentes expériences liées au concept de « pleine conscience » et choisissez-en deux.*

3.1 **Journal d’une expérience de « pleine conscience »** : LECTURE, EXPLORATION ET RÉFLEXION /

RÉPONSE *- Lisez un court texte, explorez l’intégration de certaines stratégies dans votre quotidien, documentez votre expérience, songez aux bienfaits pour vos élèves et insérer vos réponses et vos réflexions dans les boîtes réponses fournies*.

3.2 **Contenu d’apprentissage A3.1 ajusté au concept de « pleine conscience »** (voir :programme- cadre d’Éducation artistique révisé 2010): LECTURE, RECHERCHE ET RÉFLEXION / RÉPONSE – *Lisez le texte, faites une recherche et apposez vos réponses et vos réflexions dans les boîtes réponses fournies*.

3.3 **Un « jardin intérieur » pour cultiver la « pleine conscience »** : LECTURE ET RÉFLEXION / RÉPONSE - *Lisez l’explication des œuvres choisies par les artistes d’inspiration, cernez l’apport du bien-être dans celles-ci, dressez une liste d’œuvres pour votre propre « JARDIN INTÉRIEUR », faites le transfert aux élèves de votre classe et insérez vos réflexions dans les boîtes réponses fournies*.

3.4 **Processus d’analyse critique et le concept de « pleine conscience »** : LECTURE ET

RÉFLEXION / RÉPONSE *– Lisez l’ensemble des textes, réfléchissez à l’intégration des stratégies de « pleine conscience » aux étapes du processus d’analyse critique dans votre approche pédagogique, partagez votre perspective, documentez dans les boîtes réponses fournies.*

3.5 **Sondage de l’état de bien-être des élèves** : MISE EN APPLICATION ET RÉFLEXION/RÉPONSE *– Lisez le texte, préparez un sondage à l’aide d’une sélection de questions, administrez le sondage à un groupe d’élèves, examinez les résultats, réfléchissez aux stratégies pédagogiques qui peuvent favoriser le bien-être de vos élèves » et documentez vos réflexions dans la boîte réponse fournie.*

3.6 **Monde du travail et le concept de « pleine conscience** » : LECTURE ET RÉFLEXION / RÉPONSE – *Lisez les témoignages de trois personnes tirées de différents milieux de travail, faites des liens et des réflexions sur le transfert de la « pleine conscience » au-delà de la salle de classe, répondez dans les boîtes réponses fournies.*

***Rétroaction du mentor\****

**DOCUMENT 4**

**Travail de synthèse (2.5 à 3 heures)**

Le **travail de synthèse** de cette formation est un travail de réflexion, d’intégration et de transfert des expériences et des apprentissages (parties 1, 2 et 3) à la réalité concrète de l’enseignante et de l’enseignant, selon sa matière et son groupe d’élèves.

Deux options sont présentées 1) Élaboration de 2 fiches (selon l’exemple donné)

2) Ajouts et modifications à une unité d’apprentissage éprouvée

(au choix de l’enseignant)

***Rétroaction du mentor\****

Réception d’une attestation de vos compétences de l’AFÉAO

**DOCUMENT 5**

**Rétroaction de l’enseignante et l’enseignant sur l’expérience de formation en ligne**

Remplir le formulaire de rétroaction et le remettre à l’AFÉAO.

**Tableau de l’organisation des documents :**

Formation en ligne – Concept de « pleine conscience » appliqué en salle de classe

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| DOCUMENT 1 | Partie 1 : 1.1, 1.2, 1.3 | Exigé | 2.5 à 3 heures |
| DOCUMENT 2 | Partie 2 : 2.1, 2.2, 2.3, 2.4\* | Exigé : sauf 2.4\* | 2.5 à 3 heures |
| DOCUMENT 3.0 | Partie 3 : 3.0 Menu qui présente les six options |  |  |
| DOCUMENT 3.1 | Partie 3 : 3.1 | Exigé : deux des six options | 2.5 à 3 heures |
| DOCUMENT 3.2 | Partie 3 : 3.2 |
| DOCUMENT 3.3 | Partie 3 : 3.3 |
| DOCUMENT 3.4 | Partie 3 : 3.4 |
| DOCUMENT 3.5 | Partie 3 : 3.5 |
| DOCUMENT 3.6 | Partie 3 : 3.6 |
| DOCUMENT 4 | Travail de synthèse | Exigé | 2.5 à 3 heures |
| DOCUMENT 5 | Rétroaction de l’enseignante et de l’enseignant sur l’expérience de formation en ligne | Apprécié | 15 minutes |