



Qui sommes-nous ?

Le maître Zen ThichNhatHanh et la communauté du Village de Pruniers ont plus de 30 ans d'expérience dans la pratique et l'enseignement de la pleine conscience avec des milliers de pratiquants du monde entier, y compris des éducateurs et des jeunes.

Nous travaillons avec des éducateurs expérimentés qui pratiquent la pleine conscience pour mettre au point un cursus laïc pour les jeunes de 6 à 18 ans, basé sur les pratiques de pleine conscience du Village des Pruniers. Les programmes pilotes ont commencé dans les écoles en septembre 2011.

"Vous ne pouvez pas transmettre la sagesse et la vision profonde à une autre personne. La graine est déjà là. Un bon enseignant touche la graine, lui permet de s'éveiller, de germer et de grandir" - THICH NHAT HANH

A qui s'adresse Wake Up Schools ?

- Enseignants et personnel administratif
- Professeurs d'université et étudiants
- Elèves de 6 à 18 ans
- Parents

Nos propositions:

- Semaines & week-ends de retraite ou de cours pour éducateurs
- Ateliers de 1 à 5 jours dans les écoles
- Interventions de 3 à 5 heures à l'école pour présenter le programme aux enseignants, personnels, élèves et parents

Pour plus d'information sur Wake Up Schools, y compris les prochaines retraites, cours et ateliers pour éducateurs, ainsi que d'autres ressources, visitez notre site Internet : :

wakeupschools.org

info@wakeupschools.org



"Les enseignants enseignent ce qu'ils savent, mais ils enseignent surtout ce qu'ils sont. C'est pourquoi nous devons apprendre à prendre soin de nos enseignants" -
MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, THIMPU,
BHUTAN, 2012

Wake Up Ecoles

Cultiver la pleine
conscience dans
l'éducation

Qu'est-ce que Wake Up Schools ?

Wake Up Schools est une initiative pour offrir aux éducateurs, aux étudiants et aux communautés scolaires des programmes de pleine conscience durables pour un environnement scolaire sain et heureux. C'est une initiative du maître Zen ThichNhatHanh et de la communauté internationale du Village des Pruniers.

Dans les programmes Wake Up Schools, la pleine conscience a pour objet d'aider les communautés scolaires à développer :

- La conscience de la respiration
- L'apprentissage de la gestion des émotions en société
- L'éducation morale et éthique
- L'apprentissage par l'expérience
- La réduction du stress et la résilience interne
- Le lien communautaire.

Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pleine conscience est l'énergie qui nous permet d'être conscients et attentifs à ce qui se passe en nous et autour de nous dans le moment présent.



Enseignants

- * Réduction du stress
- * Prévention du burn-out
- * Meilleure capacité à être dans une relation calme et effective avec les étudiants
- * Plus de bien-être au travail

Etudiants

- * Meilleure concentration
- * Résilience émotionnelle
- * Comportement social positif
- * Réduction de l'anxiété

Classes & écoles

- * Meilleure coopération
- * Atmosphère plus calme et chaleureuse
- * Entraînement pratique et durable à la pleine conscience

Ce qu'en disent enseignants et étudiants:

"Cela fait bien longtemps que je ne me suis senti si bien dans la peau d'un enseignant." - ENSEIGNANT DE BELGIQUE, 2011

"Ce que m'a apporté cette retraite : faire preuve d'empathie envers moi-même dans les situations difficiles, inciter les enfants à s'offrir une attention mutuelle et un feedback positifs." - ENSEIGNANT DES PAYS-BAS, 2011

"J'ai appris à ressentir de la gratitude pour ma vie" - LYCÉEN ALLEMAND, FEED-BACK D'UN ATELIER AU LYCÉE EN 2012

Que peut-on en attendre ?

Nous savons que la vie scolaire est devenue de plus en plus stressante, avec une pression croissante exercée sur les enseignants et le personnel. Sachant cela, notre programme est conçu de façon à ne pas donner plus de travail ni surcharger l'emploi du temps.

Nos méthodes sont simples et faciles à appliquer dans votre vie quotidienne et dans votre classe. L'accent est mis sur votre bien-être personnel et votre bonheur. Des années d'expérience auprès d'éducateurs dans le monde entier nous ont montré que lorsque l'enseignant peut s'appuyer sur une pratique personnelle de la pleine

A vertical rectangular box containing the words "Peace is every breath" written in a large, black, cursive script. The text is centered and occupies most of the space within the box.

"J'ai appris à me détendre, à contrôler mon stress, à défaire les nœuds dans ma tête, à m'exprimer et à partager ce que je ressens" - LYCÉEN INDIEN, EN 2012