

Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne



FORMATION EN

À RIJEKA

en Croatie



PASSPORT



RÉFÉRENTS ÉGALITÉ FILLES-GARÇONS
KATIUSCIA GUEIT
YOHAN CHOCHO

SOMMAIRE



01

ERASMUS +

02

L'INSTITUT DANTE

03

LA FORMATION

04

LA VILLE

04

CONCLUSION

Erasmus+ nous a donné l'opportunité de réaliser une mobilité dans le cadre des formations pour adultes. Voici la démarche suivie :

- une fois le partenaire trouvé, nous avons contacté l'organisme afin de nous inscrire à un des programmes proposés qui nous intéressait
- nous avons ensuite établi un contrat pédagogique avec l'organisme d'accueil
- nous avons établi un contrat financier avec notre établissement d'envoi

ERASMUS +



Développement de l'apprentissage des adultes en europe



Première étape

Choisir l'organisme de formation sur la plateforme EPale
<https://epale.ec.europa.eu/fr/partner-search>

Affinez votre recherche en sélectionnant par exemple :

- le type d'activité "mobilité d'apprenants adultes"
- un pays dans la rubrique "publications dans le pays souhaité"
- un thème dans la rubrique "sujet"

Sélectionnez l'annonce de l'organisation qui vous intéresse

Deuxième étape

Contacter l'organisme pour avoir tous les renseignements

Formations proposées : tout type de formations andragogiques
Durée : 10 jours de formation au maximum
Période : uniquement durant les vacances scolaires
Programme : séances quotidiennes obligatoires
Coût d'inscription : dans la limite des crédits alloués aux mobilités par Erasmus +

Troisième étape

Envoyez votre projet au Comité Erasmus
victorschuelcher.mobilite@gmail.com
avant fin Janvier

1...2...3...PARTEZ !! ✈️

L'INSTITUT DANTE

dante

USTANOVA ZA
OBRAZOVANJE
ODRASLIH

ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



Fondé en 1991, l'établissement d'enseignement pour adultes Dante propose une variété d'ateliers, de cours et de programmes régionaux et internationaux pour l'apprentissage des langues étrangères, la formation des enseignants.



La formation que nous avons suivi s'intitule : Mindfulness Methodology and Well-being (méthodologie de pleine conscience et de bien-être) entièrement en anglais. Nous avons effectué une semaine de formation de 8h à 15h.

LA FORMATION

MINDFULNESS METHODOLOGY AND WELL-BEING (MÉTHODOLOGIE DE PLEINE CONSCIENCE ET DE BIEN-ÊTRE)

La formation nous a apporté les outils permettant de pratiquer les attitudes de pleine conscience. Les bienfaits de la mindfulness sont prouvés scientifiquement, par exemple la réduction du stress et de l'anxiété, régulation émotionnelle, amélioration de la concentration et du sommeil. Nous avons pratiqué des exercices de respiration, suivi des ateliers sur la gestion des émotions etc.



LA FORMATION

MINDFULNESS METHODOLOGY AND WELL-BEING (MÉTHODOLOGIE DE PLEINE CONSCIENCE ET DE BIEN-ÊTRE)



Patience

Certain things can't be hurried but they do unfold in their time



Beginner's Mind

See things as if for the first time, with openness, wonder and curiosity



Acceptance

Actively, not passively, recognising that things are the way they are.



Gratitude

Intentionally feeling and expressing gratitude daily, to proactively nourish our health and wellbeing.



Attitudes of Mindfulness

Non-Striving

Not seeking a special state or forcing an outcome. Just being fully 'with' the process, and accepting it.



Non-Judgement

Become aware of how we judge ourselves, others, thoughts and situations. And impartially witness.



Trust

Develop a basic trust in your feelings, intuition and capacity to heal.



Letting-Go

Allow all experiences to pass, good, bad or neutral. Not clinging, grasping, avoiding, or giving up.



c

Nous avons fait des activités mettant en pratique les attitudes de la pleine conscience



ET SES ALENTOURS



LA VILLE : RIJEKA



CONCLUSION



Ce que nous retenons surtout c'est que grâce au programme ERASMUS+ nous avons pu rencontrer et échanger avec d'autres européens. Partager nos expériences et pratiques a été très enrichissant.

Cofinancé par le
programme Erasmus+
de l'Union européenne

