

CONFÉRENCES : LES MARDIS DE L'UNIVERSITÉ DE PAIX

INTRODUCTION À LA PLEINE CONSCIENCE

Vous souhaitez mieux gérer votre stress ? Vous tentez de lâcher-prise sans y parvenir ? Régulièrement, vous ruminez les mêmes pensées et émotions ? Vous vous prenez les pieds à répétition dans les mêmes difficultés personnelles ou relationnelles ? Face aux douleurs, aux conflits et aux difficultés de la vie, vous cherchez à développer davantage de sérénité, améliorer votre bien-être, ainsi que la qualité de votre relation à vous-mêmes et aux autres ?

Alors la pratique de la pleine conscience peut vous être utile... et une manière de le vérifier, c'est de venir découvrir cet outil lors d'une séance d'information !

Ce sera l'occasion d'expérimenter concrètement et simplement ce qu'est la pleine conscience et de sentir un début de ce qu'elle peut apporter dans votre vie de tous les jours. Ce sera aussi l'occasion d'expliquer que la pleine conscience est proposée ici selon le programme de réduction du stress basé sur la pleine conscience, mis au point par Jon Kabat-Zinn et son équipe du Center For Mindfulness de l'Université de Massachussetts. Ce programme vise à entraîner votre capacité à vous connecter à l'instant présent, avec curiosité et bienveillance, sans jugement. Et c'est en développant cette capacité que vous modifierez votre manière de gérer les « stress » de la vie (quotidienne).

- Ateliers
- > pour adultes, p. 46
 - > pour enfants, p. 64
 - > pour ados, p. 65

Infos

avec	Alexandre Castanheira
Mardi :	13 septembre 2016 - 19h30
	Référence : 1660
Lieu :	Université de Paix
Prix d'entrée :	gratuit (Inscription souhaitée, nombre de places limité)

>> POUR EN SAVOIR PLUS SUR LA PLEINE CONSCIENCE

La pleine conscience pour les enfants et les ados expliquée aux parents

avec	Alexandre Castanheira
Judi :	15 septembre 2016 – 19h30
Lieu :	Université de Paix
Prix d'entrée :	gratuit (Inscription souhaitée, nombre de places limité)
	Référence : 1661

Mindfulness & communication

avec	Alexandre Castanheira
Mardi :	14 mars 2017 – 19h30
Lieu :	Université de Paix
Prix d'entrée :	gratuit (Inscription souhaitée, nombre de places limité)
	Référence : 1720

- Programme détaillé :
www.universitedepaix.be

COMMENT RESENTIR CE QUE L'AUTRE RESENT ?*La syntonie au service de la compassion*

» Formation :
Du
ressentiment au
ressenti
p. 48

Au-delà de l'analyse de certaines micro-expressions, de certains gestes ou postures, les Neurosciences montrent de quelle manière nous pouvons (res)sentir les émotions de l'autre en nous mettant en syntonie, dans le même tonus musculaire que lui. Cette pratique « en résonance » stimule l'activité des neurones-miroirs, et apporte au sein de notre propre corps, l'information nécessaire à la compréhension du vécu émotionnel de l'interlocuteur. Une compréhension plus seulement intellectuelle (du type « j'observe, je déduis »), mais essentiellement empathique, puisqu'elle se réalise dans le corps et autorise l'autre à ressentir ce qu'il ressent en étant reflété physiquement et accueilli avec compassion.

Infos

avec	Christelle Lacour
Mardi :	11 octobre 2016 – 19h30
Lieu :	Université de Paix
Prix d'entrée :	7 euros
Prix pour les moins de 26 ans :	5 euros
Référence :	1667


LA RÉCRÉ, C'EST GAI !

Les récréations devraient être des temps de plaisir, de détente, de défoulement, de convivialité, ... C'est bien souvent tout le contraire ! Les récréations génèrent des conflits, de la violence, du harcèlement, du stress, ... et empiètent sur les temps d'apprentissages et sur la disponibilité (de l'enfant et de l'adulte) qu'il conviendrait de leur accorder.

Il est possible d'y remédier.

Cathy Van Dorslaer, qui a accompagné de nombreuses écoles dans leur transformation réfléchie, progressive et réussie de leur cour de récréation, témoignera du processus qu'elles ont mis en œuvre pour y parvenir :

- Diagnostiquer les causes des conflits et de la violence durant les récréations.
- Organiser le temps, l'espace et les surveillances autrement.
- Élaborer des règles et des sanctions propres aux temps de récréations.
- Proposer des activités à mener durant les récréations, les organiser, y initier les enfants.
- Initier à une méthode rapide de gestion des conflits, applicable dans la cour.
- Proposer des activités de remise au calme durant les récréations et lors des retours de récréation.

Infos

avec	Cathy Van Dorslaer
Mardi :	22 novembre 2016 – 19h30
Lieu :	Université de Paix
Prix d'entrée :	10 euros
Prix pour les moins de 26 ans :	7 euros
Référence :	1683



LES RELATIONS DES JEUNES SUR LES MÉDIAS SOCIAUX : RISQUES ET USAGES

Formation :
Les relations
des jeunes sur
le web
p. 32

Les nouvelles technologies engendrent un certain nombre d'inquiétudes. Qu'est-ce que le « cyber » harcèlement ? Les « selfies » sont-ils une pratique saine ? À quoi servent toutes ces applications connectées en ligne ?

Parents, éducateurs, animateurs, enseignants... nous interpellent régulièrement à propos des relations entre jeunes sur les réseaux sociaux.

Quels effets ces médias ont-ils sur leurs manières de communiquer et d'aborder les relations ? Diminuent-ils leurs relations interpersonnelles ? Engendrent-ils plus de violence ? Les rendent-ils plus narcissiques ? Faut-il parler de modes ou de véritables pratiques durables ? Peut-on éduquer à la relation sur les réseaux sociaux ?

Dans cette conférence, nous exposerons tout d'abord quelques idées reçues classiques à l'égard d'Internet et de ses usages.

Ensuite, nous passerons en revue plusieurs pratiques typiques des jeunes sur le web. À partir de ces observations, nous identifierons des repères pour comprendre comment les technologies modifient (ou non) nos rapports sociaux.

Enfin, nous formaliserons un ensemble de pistes pour aborder la relation à travers ces nouveaux médias, non seulement au niveau des jeunes, mais aussi des adultes : comment prévenir les malentendus sur le web ? Comment prévenir les risques, résoudre les situations problématiques et développer des comportements constructifs et responsables ?

Tous ces moments seront accompagnés d'exemples illustratifs et études de cas.

Infos

avec Julien Lecomte
Mardi : 7 février 2017 – 19h30
Lieu : Université de Paix
Prix d'entrée : 7 euros
Prix pour les moins de 26 ans : 5 euros
Référence : 1709



MOUVEMENT
CONTRE
LE DISCOURS
DE H@INE

article
27

UN ATELIER-CONFÉRENCE SUR LE THÈME « RELATIONS & POUVOIR »

avec François Bazier
Mardi : 25 avril 2017 – 19h30
Lieu : Université de Paix
Prix d'entrée : 7 euros
Prix pour les moins de 26 ans : 5 euros
Référence : 1746

article
27

Les conférences de l'Université de Paix sont ouvertes à tous. Elles ont lieu, sauf indication contraire, un mardi soir, de 19h30 à 21h30, à l'Université de Paix (Bd du Nord, 4 - 5000 Namur).

Information & Inscription : info@universitedepaix.be - www.universitedepaix.be

Programme
détaillé :
www.universitedepaix.be