

PRATICIEN MINDFUL UP

Mindfulness pour les enfants et adolescents

FORMATION CERTIFIANTE POUR LES PROFESSIONNELS DE L'ENFANCE, DE L'EDUCATION ET DE LA SANTE

LA FORMATION **MINDFUL UP** ENFANTS ET ADOS EST UNE FORMATION CERTIFIANTE POUR APPRENDRE A APPLIQUER ET TRANSMETTRE LES PROGRAMMES DE MINDFULNESS (MEDITATION DE PLEINE CONSCIENCE) AUPRES DES ENFANTS ET DES ADOLESCENTS. ELLE OFFRE AUSSI LA POSSIBILITE DE S'ENTRAINER A LA PRATIQUE D'EXERCICES OU D'INTERVENTIONS PONCTUELLES AUPRES DES PARENTS, DANS LES CLASSES, DANS LES INSTITUTIONS, ...

La Mindfulness pour les enfants et les ados s'adosse au programme MBSR¹ de Jon Kabat Zinn et aux aménagements de Zindel Segal dans la MBCT². Ces programmes ont fait l'objet de très nombreuses publications scientifiques pour en valider les multiples bénéfices : apaiser le stress, calmer l'agitation du mental, réguler les émotions mais aussi être plus calme, plus concentré, plus attentif, plus créatif, plus efficace... et retrouver un profond sentiment de satisfaction de vie et faire émerger toutes ses ressources. Les études attestent également de multiples bénéfices dans la stimulation du système immunitaire, dans le soulagement des douleurs y compris chroniques et dans l'amélioration de la santé et des symptômes de nombreuses pathologies.

Mindful UP

Les programmes Mindful UP sont le fruit d'une longue expérience et d'une expertise confirmée auprès des enfants et des adolescents et de nombreuses interventions et formations de professionnels et en particulier de professionnels de la santé et d'équipes pédagogiques.

Les pratiques de Mindfulness, proposées sous des formes adaptées et ludiques pour les enfants, et avec un modèle « expert » pour les ados leur offre des possibilités infinies :

- Optimiser ses capacités d'attention (une des compétences les plus corrélées à la réussite)
- Etre plus concentré
- Améliorer confiance et estime de soi
- Apaiser le stress et toutes les peurs
- Renouer avec sa motivation personnelle
- Devenir plus efficace dans son travail scolaire mais aussi dans tout projet personnel
- Se sentir plus calme et apaisé
- Chasser la fatigue et retrouver un sommeil réparateur
- Améliorer ses relations aux autres, à ses amis, à ses parents, dans sa famille...
- Booster le système immunitaire et l'énergie psychique
- Retrouver une profonde joie de vivre
- Se sentir mieux dans sa peau et dans sa tête !

Pour les professionnels de la santé et de la relation d'aide (psychologues, praticiens, thérapeutes, sophrologues, coaches...). Les programmes **Mindful UP** offrent une pratique contemporaine, d'une efficacité reconnue pour accompagner les enfants et les adolescents sur leur chemin personnel, scolaire et d'épanouissement.

Dans les classes quelques minutes de pratiques ou des ateliers plus complets modifient considérablement le rapport des élèves avec les apprentissages, avec leurs enseignants, dans leur implication scolaire, dans leur capacité d'attention et de concentration, dans leur motivation et leur disponibilité pour apprendre, dans les relations avec leurs camarades, dans leur plaisir d'être là et de partager ces moments tous ensemble...

Pour les enseignants, ce sont des pratiques simples à mettre en place et incroyablement efficaces pour modifier profondément leur relation avec les élèves, les aider à être plus motivés, apporter un calme et une ambiance apaisée dans le groupe, favoriser la productivité des élèves et leur plaisir d'apprendre. Une pratique qui ouvre aussi à un nouveau regard sur sa posture d'enseignement et permet l'expérience d'une pédagogie renouvelée.

LA BOX MINDFUL UP

A la fin de votre session de formation, Cogito'Z vous remettra la Box Mindful UP, conçue et préparée pour la mise en place des programmes pour les enfants et les adolescents.

La Box Mindful Up contient une large gamme d'outils, de médiateurs et d'objets concrets pour apporter aux Praticiens Mindful UP toutes les clés pratiques pour mener ses programmes.

¹ Mindfulness Based Stress Reduction (Réduction de Stress basée sur la Pleine Conscience). Programme en 8 séances hebdomadaires pour les adultes désireux de retrouver toutes leurs ressources et le calme et la sérénité intérieure. Ce programme a fait l'objet de nombreuses validations autour de la réduction du stress, de la régulation émotionnelle, de la satisfaction de vie, de la motivation personnelle et du plaisir de l'engagement, de la concentration et de la stabilisation de l'attention, et a montré son efficacité sur la baisse significative de la fatigue physique et psychique, la stimulation du système immunitaire et l'amélioration des symptômes dans de nombreuses maladies tant psychologiques que physiques.

² Mindfulness Based Cognitive Therapy (Thérapie Cognitive basée sur la Pleine Conscience). Programme en 8 séances pour les adultes présentant des troubles de l'humeur. Ces programmes ont bénéficié de multiples publications scientifiques pour en confirmer les effets sur les perturbations psychologiques, de la plus légère à la plus sévère.