

PRATICIEN MINDFUL UP

Mindfulness pour les enfants et adolescents

Mindful UP

PUBLIC CONCERNE

Professionnels de l'Enfance, de l'Education et de la Santé.

DUREE : 56 HEURES / 8 JOURS

DATES & LIEUX

NANTES (Mindful UP session 11)

Mars 2019 (module 1/2)

- 07 (10h/18h), 08 (9h/18h), 09 (10h/18h) & 10 (10h/17h)

Avril 2019 (module 2/2)

- 11, 12, 13 (10h/18h) & 14 (9h/17h)

PARIS (Mindful UP session 12)

Juin 2019 (module 1/2)

- 20 (10h/18h), 21 (9h/18h), 22 (10h/18h) & 23 (10h/17h)

Juillet 2019 (module 2/2)

- 25, 26, 27 (10h/18h) & 28 (9h/17h)

MARSEILLE (Mindful UP session 13)

Septembre 2019 (module 1/2)

- 12 (10h/18h), 13 (9h/18h), 14 (10h/18h) & 15 (10h/17h)

Octobre 2019 (module 2/2)

- 10, 11, 12 (10h/18h) & 13 (9h/17h)

LYON (Mindful UP session 14)

Novembre 2019 (module 1/2)

- 07 (10h/18h), 08 (9h/18h), 09 (10h/18h) & 10 (10h/17h)

Décembre 2019 (module 2/2)

- 19, 20, 21 (10h/18h) & 22 (9h/17h)

TARIFS SELON STATUTS

Etablissements : 2790 €

Individuels : 2250 €

Etudiants - de 27 ans : 1790 €

A QUI S'ADRESSE LA FORMATION CERTIFIANTE DE PRATICIEN MINDFUL UP ENFANTS ET ADOS ?

A tous ceux ayant une expérience professionnelle auprès d'enfants ou d'adolescents (Psychologues, Psychothérapeutes, Médecins, Praticiens, Thérapeutes, Sophrologues, Psychomotriciens, Coachs, Educateurs...)

A tous ceux qui interviennent dans les établissements scolaires auprès des élèves (Enseignants, Infirmiers, CPE, Educateurs...).

PRE-REQUIS

- Avoir suivi un programme de Mindfulness de 8 semaines (MBSR ou MBCT) ou s'engager par courrier à le faire durant l'année de la formation Mindful Up
- Avoir une expérience professionnelle avec les enfants ou les adolescents (psychologues, thérapeutes, psychiatres, enseignants, éducateurs, coachs...)
- S'engager à une pratique personnelle régulière
- Avoir lu le livre de Jeanne Siaud-Facchin qui sert de socle à la formation : *Tout est là, Juste là, la méditation pour les enfants et les ados aussi !* aux Editions Odile Jacob.

Tous les dossiers de candidature à la formation sont soigneusement examinés avant accord définitif sur la base d'une lettre de motivation requise à l'inscription.

DEROULEMENT DE LA FORMATION

Formation composée en 2 modules obligatoires

MODULE 1 • 4 jours (28h)

- Les Fondamentaux et la mise en perspective des programmes Mindful UP enfants et ados

MODULE 2 • 4 jours (28h)

- Mise en pratique et entraînement au programme Mindful UP enfants
- Mise en pratique et entraînement au programme Mindful UP ados

VALIDATION DE LA FORMATION

Pour valider la formation certifiante, le stagiaire doit obligatoirement avoir suivi les deux modules dans leur intégralité et valider un mini-mémoire en fin de formation pour obtenir un certificat l'autorisant à mettre en pratique les programmes Mindful UP Enfants et Ados. L'assiduité à l'ensemble de la formation est une condition indispensable.

SUIVI

Pour les Praticiens Mindful UP certifiés, des journées de partages, d'échanges et de supervision de pratiques pourront vous être proposées (hors coût de la formation).

INTERVENANTS PREVISIONNELS

NANTES : Clara Masloff, Hélène Macé, Carine Cardot (Psychologues)

PARIS : Fiona Ruemgardt, Jeanne Siaud-Facchin, Camille Voisin, Valentina Dolce, Hélène Macé (Psychologues), Alain Facchin (Instructeur MBSR-MBCT)

MARSEILLE : Fiona Ruemgardt, Audrey Platania- Maillot, Valentina Dolce, Jeanne Siaud-Facchin (Psychologues), Alain Facchin (Instructeur MBSR-MBCT)

LYON : Christel Bourgogne, Fiona Ruemgardt (Psychologues), Alain Facchin (Instructeur MBSR-MBCT)



Le truc en +

Les Praticiens certifiés Mindful UP auront la possibilité de figurer dans notre annuaire disponible sur www.cogitoz.com.

PRATICIEN MINDFUL UP

Mindfulness pour les enfants et adolescents

Programme détaillé

Objectifs du module 1 : LES FONDAMENTAUX

Programme prévisionnel (28h)

LES FONDAMENTAUX ET LA MISE EN PERSPECTIVE DES PROGRAMMES MINDFUL UP

Introduction à la Mindfulness

- Théorie, études scientifiques, pratiques formelles et informelles

Les notions fondamentales

- Nature et fonctions des émotions, les compétences émotionnelles
- Stress : définition, mécanismes, dynamique et pathologies du stress
- Les valeurs : leur place dans la psychologie des ressources

Psychologie du développement de l'enfant et de l'adolescent

- Les grandes étapes du développement affectif et cognitif
- Les troubles de l'enfance et de l'adolescence

Comprendre les difficultés spécifiques autour de l'apprentissage

- Les difficultés d'attention et de concentration
- Stress, mémoire et apprentissage
- La Mindfulness, l'amélioration des compétences et les apprentissages

La parentalité et l'éducation bienveillante

- Les principes et la mise en application
- La méditation en famille, comment et quels bénéfices ?

La Méditation de Pleine Conscience et les enfants

- Les arguments et les bénéfices
- La mise en pratique à travers des programmes ou des interventions ciblées (à l'école, dans une institution, à la maison, au cours d'une thérapie, en cabinet...)

Focus sur les programmes enfants et adolescents

- La mise en place des programmes : préambule
- La mise en place des programmes : posture et attitudes du praticien
- La mise en place des programmes : déroulement
- La mise en place de la Mindfulness enfants et ados : par qui, comment ?
- La mise en place de la Mindfulness enfants et ados : la place des parents

Des pratiques formelles et informelles de Mindfulness seront proposées aux stagiaires tout au long de la formation et en sont parties intégrantes.

Objectifs du module 2 : MISE EN PRATIQUE ET ENTRAINEMENT AUX PROGRAMMES MINDFUL UP

Programme prévisionnel (28h)

MISE EN PRATIQUE ET ENTRAINEMENT AU PROGRAMME MINDFUL UP ENFANTS (7/12 ANS)

- Mise en place du programme enfants : les séances pas à pas et l'utilisation du matériel
- Les interventions ponctuelles ou régulières auprès d'enfants dans les écoles, les institutions, les centres de soin, ou tout lieu d'accueil de l'enfance et de l'adolescence.
- Le matériel complémentaire pour varier les séances ou en créer autour de thèmes spécifiques
- L'implication des parents : comment organiser une séance de présentation du programme aux parents afin de pouvoir répondre à leurs questions et les impliquer dans la pratique quotidienne de leur enfant ?
- Comment en parler aux enfants ?
- Evaluer les bénéfices et maintenir la motivation

MISE EN PRATIQUE ET ENTRAINEMENT AU PROGRAMME MINDFUL UP ADOLESCENTS

Les spécificités de l'adolescence en lien avec la Mindfulness

- Mise en place du programme ados : les séances pas à pas et le matériel nécessaire
- Les différentes interventions possibles avec Mindful Up Ados : praticiens, thérapeutes, médecins, instructeurs, enseignants, éducateurs...
- Utiliser Mindful UP Ados dans les situations d'apprentissage : améliorer ses performances, son attention, sa concentration, sa mémoire, son efficacité, sa créativité...
- Maintenir la motivation pour des pratiques régulières
- Donner aux ados les moyens d'en évaluer eux-mêmes les bénéfices