

PRATICIEN MINDFUL UP

Mindfulness pour les enfants et adolescents

OBJECTIFS

La formation Mindful UP Enfants et Ados est une formation certifiante pour apprendre à appliquer et transmettre les programmes de Mindfulness (méditation de pleine conscience) auprès des enfants et des adolescents. Elle offre aussi la possibilité de s'entraîner à la pratique d'exercices ou d'interventions ponctuelles auprès des parents, dans les classes, dans les institutions, ...

1

PROGRAMME PREVISIONNEL

Module 1/2 (4 jours – 28 heures)

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.

Module 2/2 (4 jours – 28 heures)

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

PRATICIEN MINDFUL UP

Mindfulness pour les enfants et adolescents

MISE EN PRATIQUE ET ENTRAÎNEMENT 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

2

DUREE, EFFECTIFS

Formation composée en 2 modules insécables pour un total de 8 jours et de 56 heures.

Module 1 : 4 jours soit 28 heures de formation au total auxquelles s'ajoutent une pause déjeuner quotidienne d'une heure.

Module 2 : 4 jours soit 28 heures de formation au total auxquelles s'ajoutent une pause déjeuner quotidienne d'une heure.

Entre 10 à 22 stagiaires selon le lieu.

PUBLIC CIBLE

Professionnels de l'enfance, de la santé, de l'éducation et de l'accompagnement.

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.

QUALIFICATIONS DES INTERVENANTS

Psychologues & Instructrices MBCT des centres Cogito'Z), Praticien et Formateur en Mindfulness (MBSR et MBCT), Praticiennes Mindful UP.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Les conditions générales dans lesquelles nos formations sont dispensées, notamment les moyens pédagogiques et techniques sont les suivantes : Enseignement théorique sous forme de cours et de projections audiovisuelles. Mise en pratique et entraînement aux programmes enfants et adolescents.

SANCTION VISEE

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.