

PRATICIEN MINDFUL UP

Mindfulness pour les enfants et adolescents

La formation Mindful UP Enfants et Ados est une formation certifiante (non certifiée RNCP) 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

OBJECTIFS

Apprendre à appliquer et transmettre les programmes de Mindfulness (Méditation de Pleine Conscience) auprès des enfants et des adolescents. Enrichir sa pratique d'un outil puissant et particulièrement bénéfique pour l'équilibre personnel et la réussite scolaire des enfants et des adolescents.

Organisation de la formation composée en 2 modules obligatoires.

Module 1	Parcours e-learning (7h) : L'enfant, l'école et les mécanismes d'apprentissage. et 3 jours en distanciel (21h) : Les fondamentaux et la mise en perspective des programmes Mindful UP
Module 2	4 jours en présentiel (28h) : Mise en pratique et entraînement au programme Mindful UP enfants et adolescents

Programme

Durée totale : 56 heures (dont 7h en e-learning, 21h en classe virtuelle et 28h en présentiel).

MODULE 1/2 • PARCOURS EN E-LEARNING (7 heures)

L'enfant, l'école et les mécanismes d'apprentissage

Un parcours complet de cours interactifs en vidéo, des exercices d'entraînement, des quiz et des questionnaires d'auto-évaluation. Les séquences suivent un parcours pédagogique progressif et cohérent. La formation doit être suivie dans l'ordre pour être pleinement assimilée. Pour visionner la séquence suivante, il est nécessaire d'avoir terminé la précédente. Quand une séquence a été totalement visionnée, il est possible de la revoir autant de fois que nécessaire.

Rappel : Il est indispensable de suivre l'intégralité du parcours en e-learning avant de débiter la partie du module 1 en classe virtuelle.

Objectif & contenu du parcours en e-learning : Une compréhension fine et approfondie de tous les mécanismes à la fois cognitifs et psychologiques en jeu dans le développement de l'enfant et les enjeux scolaires : motivation, estime de soi, métacognition, stress et apprentissage, curiosité et plaisir d'apprendre...

Suite du Module 1/2 en distanciel (3 jours – 21 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.

Attachement : la place centrale de la sécurité affective.

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

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

PRATICIEN MINDFUL UP

Mindfulness pour les enfants et adolescents

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 entraînement 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 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

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.

EFFECTIFS

L'action de formation est organisée pour un groupe de 10 à 22 personnes.

QUALIFICATIONS DES INTERVENANTS

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

BOX ET RESEAU MINDFUL UP

La Box Mindful UP contient du matériel psycho-pédagogique et ludique complet avec une large gamme d'outils, de médiateurs et d'objets inédits pour accompagner le Praticien Mindful UP dans sa mission professionnelle. **La box Mindful UP est remise à chaque stagiaire à la fin de la formation.**

Réseau de Praticiens Mindful UP

Les Praticiens certifiés Mindful UP auront la possibilité de figurer dans notre annuaire dédié à Mindful UP (recherche par département)

PRATICIEN MINDFUL UP

Mindfulness pour les enfants et adolescents

METHODES MISES EN ŒUVRE

Modalités de déroulement (moyens techniques, pédagogiques et d'encadrement)

Cette formation est effectuée par des psychologues et des membres du réseau Cogito'Z.

E-learning : Présentations PowerPoints, Questionnaires d'évaluation en pré et en post, Quiz d'évaluation de fin de module avec les corrections. Pour visionner la séquence suivante, il est nécessaire d'avoir terminé la précédente.

En distanciel : Classe virtuelle sur la plateforme ALIVE ou Zoom.

En présentiel : Séances de formation en salle/réunion.

Vidéoprojecteur, paperboard.

Enseignement théorique sous forme de cours et de projections audiovisuelles.

Pédagogie active et participative.

Mise en pratique et entraînement aux programmes enfants et adolescents.

Supports pédagogiques : des supports de cours sont expédiés par courrier électronique au terme du module 1 sous la forme d'un lien à activer pour télécharger les documents (présentations de type Powerpoint intégrant les savoirs théoriques requis et les éléments visuels nécessaires et documents annexes). La box Mindful UP est remise à chaque stagiaire à la fin de la formation lors du module 2.

Nature de la sanction de l'action de formation (non certifiée RNCP) et modalités d'évaluation

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.

Le mémoire (constitué d'une douzaine de pages) sera axé sur :

L'appropriation des connaissances en Pleine Conscience et en psychologie de l'enfant transmises lors de la formation

La mise en lien de ces connaissances avec les programmes Mindful UP

La lecture à travers le prisme expérientiel et de pleine conscience des éléments partagés dans le mémoire

Délai : ce mémoire devra être rendu dans un délai de trois mois au terme de la formation, une date limite sera précisée par le formateur.

Niveau de sortie : sans niveau spécifique.

Moyen de contrôle de l'assiduité

En distanciel

Nombre total d'heures de connexions

En présentiel

Emergement : une feuille de présence sera signée par les participants à l'issue de chaque demi-journée de formation

Questionnaire de satisfaction formation

Au terme du stage, un questionnaire de satisfaction formation à remplir en ligne sera disponible pour les stagiaires.

Notre questionnaire de satisfaction en ligne est conçu pour recueillir en quelques minutes des informations en vue de l'amélioration d'une action de formation, sur la base des impressions des apprenants. L'objectif est de disposer d'un ensemble de réactions individuelles pour envisager des évolutions pertinentes.