

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.

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)

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