

Praticien Mindful UP

Mindfulness pour enfants et adolescents

Mindful UP Une formation certifiante (non RNCP)

1

Présentation

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, ...

Objectifs

La formation Praticien Mindful UP, Mindfulness pour enfants et adolescents est une formation certifiante OF qui a pour objectif d'apprendre à appliquer et transmettre les programmes de Mindfulness (Méditation de Pleine Conscience) auprès des enfants et des adolescents.

Compétences développées

- Porter un regard averti sur la dynamique émotionnelle et cognitive de l'enfant et de l'adolescent.
- Savoir observer et repérer les besoins de chacun grâce à une meilleure compréhension des mécanismes psychologique et neuropsychologique fondamentaux en jeu dans le développement de l'enfant et de l'adolescent.
- Comprendre et savoir transmettre aux familles les objectifs, bénéfices, atouts et limites de la pratique de la méditation de pleine conscience.
- Comprendre et savoir mettre en place les conditions nécessaires et fondamentales à l'exercice de la méditation de pleine conscience.
- Savoir installer le cadre favorable à la mise en place d'atelier de méditation pour enfant et adolescents.
- S'approprier pleinement les différents ateliers et savoir mettre en place les savoir, savoir-faire et savoir être nécessaire à leur animation.

Durée - Effectifs par session

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

L'action de formation est organisée pour un groupe de 10 min. à 22 max. apprenants.

Public

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

Prérequis

1. 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.
2. Avoir une expérience professionnelle avec les enfants ou les adolescents (psychologues, thérapeutes, psychiatres, enseignants, éducateurs, coachs...)
3. S'engager à une pratique personnelle régulière.
4. 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 sur la base de votre lettre de motivation avant accord définitif.

Intervenants pressentis

Psychologues, Neuropsychologues, Psychothérapeutes collaborateurs du réseau Cogito'Z. Praticien et Formateur en Mindfulness (MBSR- MBCT).

Organisation

• MODULE 1/2 (e-learning puis classe virtuelle)

1.a Parcours e-learning (7h) : L'enfant, l'école et les mécanismes d'apprentissage.

1.b Trois jours en distanciel synchrone (21h) : Les fondamentaux et la mise en perspective des programmes Mindful UP.

• MODULE 2/2 (présentiel réel)

2. Quatre jours en présentiel (28h) : Mise en pratique et entraînement au programme Mindful UP enfants et adolescents.

Programme

Module 1/2 • Parcours en e-learning

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

1.a - E-learning I : L'enfant, l'école et les mécanismes d'apprentissage (7h)

Ce parcours comprend 7 séquences dont 4 heures de cours interactifs en vidéo, des exercices d'entraînement, des quiz et des questionnaires d'auto-évaluation.

Objectif –Contenu du parcours I en e-learning

Une compréhension fine et approfondie de tous les mécanismes à la fois cognitifs et psychologiques en jeu dans l'apprentissage scolaire.

Mieux comprendre la spirale de l'échec scolaire – S'approprier les ingrédients actifs d'une dynamique positive face aux apprentissages – Motivation, Estime de soi, Métacognition – Stress et apprentissage : la régulation nécessaire. Curiosité et plaisir d'apprendre – Les mécanismes psychologiques et neuropsychologiques au cœur des apprentissages.

1.b – Suite du Module 1/2 en distanciel synchrone (classe virtuelle)

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 – Posture et attitudes du praticien – Déroulement

La mise en place de la Mindfulness enfants et ados : Par qui, comment ? – 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 en présentiel réel – Remise de la box Mindful UP

28 heures sur 4 jours – Horaires : J1-J2-J3 : 10:00 – 13:00 & 14:00 – 18:00 et J4 : 09:00 – 12:30 & 13:30 – 17:00

– **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'évaluer eux-mêmes les bénéfices

Box et réseau Mindful UP

La Box Scooling contient du matériel psychopédagogique 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 lors du module 2 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 accessible sur www.cogitoz.com (rubrique Formations et Réseaux, (recherche par département)).

3

Modalités de déroulement (moyens techniques et pédagogiques mis en œuvre)

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

En distanciel synchrone : Classe virtuelle sur la plateforme Zoom ou A. LIVE.

En présentiel réel : Séances de formation en salle/réunion, Vidéoprojecteur, paperboard, Enseignement théorique sous forme de cours et de projections audiovisuelles. Mise en pratique et entraînement aux programmes enfants et adolescents. Pédagogie active et participative.

Supports pédagogiques : des supports de cours sont expédiés par courrier électronique au terme du module 1 et 2 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).

Moyen de contrôle de l'assiduité

Parcours e-learning : relevé des heures de connexion et déconnexion du participant.

En distanciel synchrone : relevé des heures de connexion et déconnexion du participant.

En présentiel réel : une feuille de présence (émargement) sera signée par les participants à l'issue de chaque demi-journée de formation.

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 mémoire en fin de formation pour obtenir un certificat l'autorisant à mettre en pratique les programmes Mindful UP Enfants et Adolescents.

L'assiduité à l'ensemble de la formation est une condition indispensable.

Le mémoire de certification Mindful UP (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

Tarifs* selon statuts (*box comprise)

Entreprise – Établissement : 2 790 €

Particulier à titre individuel : 2 250 €

Étudiant en psychologie M2 (-27a) : 1 790 €

Nos tarifs sont nets et ne comprennent pas les frais annexes des stagiaires tels que les déplacements, l'hébergement et les frais de restauration (liste non exhaustive).

En exonération de TVA, conformément à l'article 261-4-4a du Code Général des Impôts.

CGV : <https://www.cogitoz.com/cgv>

Modalités d'inscription sur www.cogitoz.com -> Formations & Réseaux

La demande d'inscription doit être faite par l'un des moyens suivants :

- Inscription en ligne sur notre site.
- Bulletin d'inscription à télécharger sur notre site

Dates

À consulter sur notre site.