

Programme d'entraînement à la pleine conscience MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) adapté aux enfants de 8-12 ans

OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Connaître les bases théoriques des programmes d'entraînement de la pleine conscience auprès de l'enfant
- Utiliser les connaissances issues des études d'efficacité des programmes d'entraînement de la pleine conscience auprès de l'enfant
- Animer les exercices et les activités du programme
- Guider les partages d'expériences suite aux exercices

La formation et ses moyens pédagogiques peuvent être adaptés et personnalisés en fonction du public.

CONDITIONS D'ADMISSION, PRE-REQUIS

Etre répertorié sur la liste du public ciblé. Avoir déjà expérimenté comme participant un programme MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) ou MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) ou un équivalent.

PUBLIC CIBLÉ

Tous professionnels travaillant dans le champ de la santé mentale avec une population d'enfants ou d'adolescents

ANIMATION PÉDAGOGIQUE

- **NESENHORN Jessica**, psychomotricienne, SMPEA St Eloi, CHRU Montpellier
- **MICHEL Catherine**, Infirmière puéricultrice, instructrice MBCT et animatrice certifier enfant adolescent SMPEA Saint Eloi - CHU Montpellier

RESPONSABLE PÉDAGOGIQUE

- **PURPER-OUAKIL Diane**, PU – PH, Pédiopsychiatre, CHRU Montpellier

PROGRAMME

Premier jour - matin :

- Historique et scientifique de la méditation de pleine conscience
- Bases théoriques des programmes d'entraînement de la pleine conscience
- Impact de l'entraînement à la pleine conscience sur le développement de l'enfant

Premier jour – après-midi :

- Présentation du programme MBCT adapté aux enfants
- Outils d'évaluation du programme
- Contenu détaillé des 9 séances du programme

Deuxième jour - matin :

- Mise en pratique et expérimentation du programme séance par séance

Deuxième jour – après-midi :

- Mise en pratique et expérimentation du programme séance par séance
- Évaluation de la formation, retour sur les attentes.

MOTS CLES

animation, méditation protocole MBCT, enfant.

MOYENS ET MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Supports de formation remis aux participants

- Vidéo-projections
- Films
- Mises en situation pratique
- Travaux dirigés en sous-groupe

- Analyse des pratiques
- Liste de ressources bibliographiques

MODALITES D'EVALUATION DE L'ACTION :

- QCM (en début et en fin de formation)
- Evaluation des acquis en cours de formation
- Questionnaire de satisfaction

FORMALISATION A L'ISSUE DE LA FORMATION :

- Attestation

Durée : 2 journées soit 14 heures

Dates : 17 et 18 novembre 2022

Nombre d'inscrits : 7 personnes minimum – 20 maximum

Formation présentielle - lieu : locaux de l'AFree – Montpellier

Accessibilité : PMR

Coût : institutions et/ou par l'employeur : 480,00€ - professions libérales et/ou à titre individuel 380,00€

(tarif hors frais de déplacement, repas, hébergement du stagiaire)