

Programme d'entrainement 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.

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'entrainement à la pleine conscience sur le devéloppement 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 METHODES PEDAGOGIQUES

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 de participation

Conditions d'Admission, Prérequis

Etre répertorié sur la liste du public ciblé.

Public Ciblé

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

Animation Pédagogique

NESENSOHN 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, Pédopsychiatre, PU – PH, CHRU Montpellier

DUREE

2 jours soit 14 heures

DATE(S)

25 et 26 novembre 2024

COUT DE LA FORMATION

- . institutions et/ou par l'employeur : 500,00 €
- . professions libérales et/ou à titre individuel : 400,00 € (tarif hors frais de déplacement, repas, hébergement du stagiaire)

Informations complémentaires

Nombres de participants : 8 personnes minimum – 12 maximum

Formation en présentielle – lieu : Locaux de l'AFREE - Montpellier

Accessibilité PMR