



ACADÉMIE MINDFUL TEACHING FRANCE

Méthode Eline Snel

Document	Programme de la formation d'instructeur « Eduquer en pleine conscience »
Auteur	Peggy Carlier
Date	Août 2021
Sécretariat	Frédérique Gouvars
Contact	frederique@elinesnel.com

Programme de la formation d'instructeur « Eduquer en pleine conscience »

La formation d'instructeur « Eduquer en pleine conscience » est une formation pour apprendre à appliquer et animer le programme **Eduquer en pleine conscience** : un programme à destination d'adultes désirant intégrer la pleine conscience dans leur pratique quotidienne et, plus particulièrement, dans leurs interactions éducatives.

Elle procure les qualifications nécessaires pour proposer des ateliers de pleine conscience aux adultes, à l'école, en institut ou en cabinet libéral.

DUREE

65 heures (6h30 par jour - 10 jours)

PROFILS DES STAGIAIRES

La formation s'adresse aux professionnels de santé et de la relation d'aide (psychologues, thérapeutes, sophrologues, enseignants etc.) et plus généralement à tous ceux qui travaillent avec des parents et des professionnels de l'enfance dans le domaine de la pleine conscience.

PREREQUIS

Il est nécessaire au préalable :

- d'avoir suivi un programme **MBSR ou MBCT** en 8 semaines,
- d'avoir une **pratique régulière de la pleine conscience**,
- de s'engager à suivre une **retraite en silence** de 5 jours minimum.

Sur le site de l'ADM (Association pour le Développement de la Mindfulness), vous trouverez [une liste des prochains cycles MBSR / MBCT](#) proposés par ses membres. L'ADM a pour vocation de favoriser la diffusion en Europe francophone de la méditation de Pleine Conscience dans un cadre laïque et elle rassemble aujourd'hui plus de 200 instructeurs formés à l'enseignement des programmes MBSR et MBCT.

Le programme Eduquer en pleine conscience, proposé par l'AMT (<https://elinesnel.fr/pour-les-parents-enseignants-educateurs/>), est également valable afin d'être admis.

AMT France – AMT Francophone – *Méthode Eline Snel

Académie Mindful Teaching France SARL - 59 Rue de Ponthieu, 75008 Paris, France

T +33(0)182886982 - E peggy@elinesnel.com - W www.elinesnel.fr

TVA : FR84851241372 - SIRET : 85124137200024 - INSEE : C75019151362 - CODE NAF : 8559A Formation continue d'adultes
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755935475 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

Le logo et la Méthode Eline Snel sont des marques déposées. Tous droits réservés.



Tous les dossiers de candidature à la formation sont soigneusement examinés avant accord définitif sur la base d'un entretien préalable.

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

Apprendre à mettre en œuvre auprès des parents et des professionnels de l'enfance le programme complet « Eduquer en pleine conscience - Méthode Eline Snel », afin d'incarner et transmettre les moyens de développer un climat éducatif propice à une parentalité et une éducation plus sereine.

CONTENU DE LA FORMATION

Jour 1 (6h30) : Les origines et contexte de la pleine conscience, la structure du programme, la pleine conscience dans le champ de l'éducation, les trois principaux besoins psychologiques de base de tout être humain, s'arrêter et observer, un bref exercice sur les trois principaux aspects MBSR.

Jour 2 (6h30) : Différence entre les pratiques formelles et les pratiques informelles, présentation d'une leçon et réflexion personnelle, observation de l'influence des croyances et des habitudes quotidiennes, partages et récapitulatif.

Jour 3 (6h30) : S'exercer avec le Time out/tune in, Apprivoiser sa propre colère et la colère de ses enfants, exercice sur les émotions, la mise en perspective et les pratiques concernant les émotions et les pensées.

Jour 4 (6h30) : Introduction au yoga et au thème "sentir ses limites", discussion autour du travail à domicile des parents, travail avec les 10 fondements de l'attention, l'art du dialogue exploratoire

Jour 5 (6h30) : Le rôle du stress dans l'éducation, le rôle de l'auto-compassion, comment transmettre la compassion et l'auto-compassion, les recherches sur le cerveau.

Jour 6 (6h30) : L'art de la communication, brève théorie sur le cerveau et la compassion, exploration de la souffrance personnelle.

Jour 7 (6h30) : Approfondissement des thèmes sur la compassion et la bienveillance, l'acceptation bienveillante de l'imperfection, comment accueillir les souhaits et les désirs. Observations, ressentis, actions. Faire la différence entre réagir (automatiquement, souvent inconsciemment) et répondre / agir (consciemment).

Jour 8 (6h30) : La mise en perspective et les pratiques concernant la confiance et le lâcher-prise.

Jour 9 (6h30) : Comment transmettre la pleine conscience et apprendre soi-même à être conscient. Les qualités nécessaires pour accompagner les adultes.

Jour 10 (6h30) : Préparer et expérimenter la journée en silence.

Mise à disposition des informations relatives aux études sur l'efficacité de la pleine conscience chez les adultes ; au lancement et à l'élaboration du programme pilote ; à l'entretien de supervision ; à la rédaction du compte-rendu final ; à la mise en œuvre de la Méthode Eline Snel dans l'enseignement, en cabinet ou en institut ; à l'utilisation des matériels disponibles.

EQUIPE PEDAGOGIQUE

Formateurs à Lausanne en février, avril, juin, septembre et novembre 2022

Peggy Carlier

Directrice de l'AMT France.

Psychothérapeute et thérapeute systémique, spécialisée dans l'approche systémique, relationnelle et interactionnelle. Instructrice en Mindfulness (MBSR et MBCT) et à la Méthode Eline Snel pour enfants et adolescents et au programme Eduquer en pleine conscience. Intervenante et formatrice

AMT France – AMT Francophone – *Méthode Eline Snel

Académie Mindful Teaching France SARL - 59 Rue de Ponthieu, 75008 Paris, France

T +33(0)182886982 - E peggy@elinesnel.com - W www.elinesnel.fr

TVA : FR84851241372 - SIRET : 85124137200024 - INSEE : C75019151362 - CODE NAF : 8559A Formation continue d'adultes
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755935475 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

Le logo et la Méthode Eline Snel sont des marques déposées. Tous droits réservés.



en méditation en milieu scolaire et formation continue des enseignants. Pratique de la Programmation Neurolinguistique.

Johanne Faivre

Collaboratrice et formatrice au sein de l'AMT France. Enseignante de yoga pour enfants, adolescents et adultes. Intervenante indépendante en pleine conscience en milieu scolaire pour les élèves et les enseignant(e)s. Intervenante indépendante en pleine conscience au sein du SAVI (séances individuelles, en groupe, parents-enfants/ prise en charge interactive en collaboration avec les éducatrices/teurs, bilans). Accompagnatrice indépendante en prise de parole dans diverses structures professionnelles. Comédienne professionnelle (jeu, création de spectacle, cours de théâtre).

Formateurs compétents pour adapter les moyens de la prestation aux personnes en situation de handicap physique.

MOYENS PEDAGOGIQUES ET TECHNIQUES

Un parcours complet de cours interactif, des exercices d'entraînement, des pratiques formelles et informelles. Apports théoriques, échanges, analyses de pratiques, recherche de solutions, jeux de rôles, petits groupes de pairs, deux sessions de supervision.

Mise à disposition de manuels détaillés des pratiques et d'un guide d'accompagnement.

Evaluation du compte-rendu du premier pilote.

Les séquences suivent un parcours pédagogique progressif et cohérent. La formation doit être suivie dans l'ordre pour être pleinement assimilée.

DISPOSITIF DE SUIVI DE L'EXECUTION DE L'EVALUATION DES RESULTATS DE LA FORMATION

- feuilles de présence
- mises en situation
- formulaires d'évaluation de la formation
- supervisions
- compte-rendu final

AMT France – AMT Francophone – *Méthode Eline Snel

Académie Mindful Teaching France SARL - 59 Rue de Ponthieu, 75008 Paris, France

T +33(0)182886982 - E peggy@elinesnel.com - W www.elinesnel.fr

TVA : FR84851241372 - SIRET : 85124137200024 - INSEE : C75019151362 - CODE NAF : 8559A Formation continue d'adultes

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11755935475 auprès du préfet de région d'Ile-de-France

Le logo et la Méthode Eline Snel sont des marques déposées. Tous droits réservés.

