

Formation professionnelle mindfulness

Outils psychocorporels basés sur la méditation de pleine conscience

Programme MBCT

Devenir « Praticien.ne en méditation », « Praticien.ne mindfulness »

Formateur : Dr Gilles Pentecôte, psychothérapeute, sophrologue

Gilles Pentecôte est docteur en médecine lauréat de la faculté de médecine Paris XIII en 1982
Psychothérapeute formé par l'Association Française de Thérapie Comportementale et Cognitive (AFTCC) ; Sophrologue, membre de la Société Française de Sophrologie (SFS) ;
Instructeur dans les approches de pleine conscience, membre de l'association pour le développement de la mindfulness (ADM) ; Formateur enregistré auprès du préfet d'Ile de France ; Conférencier et auteur d'ouvrages parus aux éditions Solar, Ambre et Spiralibre.

Assistants possibles :

Brigitte Cottenceau

Brigitte est Psychosociologue, Master en Sophrologie et Instructrice de Pleine Conscience.

Hannelore Prignitz-Olivier

Hannelore est psychologue clinicienne, psychothérapeute, sophrologue spécialisée en méditation de pleine conscience et professeure de Qi gong.

Silvain Gaudissant

Silvain est praticien en sophrologie, en hypnose, en méditation et maître enseignant de Reiki. Il est intervenant à l'école de sophrologie de Rennes (ISR) et à l'école du Positif (EDP).

Nature de l'action de formation : Il s'agit d'une formation de spécialisation en sophrologie permettant d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires à la conduite professionnelle des approches de pleine conscience.

Cette formation est calquée sur les programmes officiels de 8 semaines MBSR et MBCT. Réalisée par un instructeur membre de l'ADM, une praticienne et un praticien mindfulness, elle s'adresse à tous les sophrologues professionnels.

Eventuellement et alors sur dossier, elle peut être ouverte aux différents thérapeutes à orientation psychocorporelle ayant une expérience de la relation d'aide.

Le cursus d'étude nécessite un large investissement :

Il faut compter environ 120 heures, réparties approximativement en :

48 heures de formation effective

Le programme se déroule sur environ 3 mois : une première réunion visio le dimanche 21 novembre de 9 à 12h, suivie de trois modules de deux jours : les samedi 04 et dimanche 05 décembre 2021 en visio, les samedi 08 et dimanche 09 janvier, et les samedis 05 et dimanche 06 février 2022 en présentiel.

40 heures de pratiques personnelles, à raison d'environ 30 minutes par jour de pratiques formelles et 10 minutes de pratiques informelles, pendant les 2 mois.

Une estimation de **35 heures d'étude théorique** sur les supports écrits, conjugués à trois entraînements écrits à effectuer chez soi suivis par Gilles Pentecôte au fur et à mesure de votre progression.

Moyens permettant d'effectuer la formation et outils pédagogiques :

Les moyens pédagogiques et les techniques mis en œuvre sont :

Une salle de formation équipée de chaises et de tapis de sol ou, si les conditions sanitaires nous y obligent, des liens pour rejoindre la formation via Zoom (par exemple).

Les cours alternent continuellement les aspects théoriques, les pratiques, les phénodescriptions et l'entraînement des participants.

Le support de formation comporte environ 220 pages. Deux CD de guidances méditatives vous sont distribués et différents liens vers d'autres séances type sont aussi envoyées par Internet.

Toutes les semaines, les présentations des séances successives du cycle MBCT vous sont adressées par courriel, accompagnés de liens et de documents complémentaires.

Un groupe Signal ou WhatsApp sera constitué pour optimiser les échanges d'expériences.

Moyens permettant d'apprécier les acquis :

L'appréciation des résultats se réalise à partir de trois « entraînements écrits » à faire à la maison, comportant à chaque fois une partie théorique, une partie de savoir-faire et une partie de savoir être. Le premier entraînement est envoyé entre la 1ère et la 2ème rencontre, le deuxième est envoyé entre la 2ème et la 3ème rencontre, et le dernier après le 3ème module. Ces entraînements font partie intégrante de la formation, ils sont très importants et permettent notamment de déterminer si le stagiaire a acquis les connaissances et les compétences, et surtout de corriger les principales erreurs dans la conduite des pratiques mindfulness. Ils sont aussi l'occasion pour le stagiaire de poser des questions.

Certificats :

Il y en aura quatre successifs, selon votre engagement :

1- Certificat de présence et de participation aux six journées de formation

Il s'agit de l'attestation administrative de base.

2- Certificat de participation au cycle MBCT de 8 semaines avec un instructeur agréé

Ce certificat vous permettra d'assister à des journées de pleine conscience, des retraites ou des stages organisés par les instructeurs agréés par l'ADM.

3- Certificat de formation aux outils de pleine conscience. Compétences en cours d'acquisition

Ce certificat vous sera adressé si vous le souhaitez, dans le cas où vous ne seriez pas allé.e au bout de votre formation avec l'envoi des entraînements écrits.

4- Certificat de formation aux approches psychocorporelles basées sur la méditation de pleine conscience. Praticien.ne mindfulness. Compétences acquises

Ce certificat vous sera adressé après le retour des trois entraînements écrits et de leurs compléments éventuels.

Coût de la formation : 700 €

Le paiement en plusieurs fois est envisageable.

Le financement par l'employeur (CIF/DIF...) n'est pas possible dans notre cadre.

Si cette possibilité vous est offerte par votre employeur, nous vous conseillons de vous rapprocher d'un autre organisme de formation dans lequel Gilles Pentecôte intervient.

Réservation :

Afin de réserver votre place à cette formation, il convient d'adresser 100 euros d'arrhes à Angélique MOREAU (cf. la fiche d'inscription). Ces arrhes seront encaissées 30 jours avant le début de la formation.

Lieux : *Dans les locaux du Cenatho : 221 rue Lafayette, 75010, Paris*

En cas de reprise de la crise sanitaire, un réaménagement du déroulement de la formation pourra s'effectuer d'un commun accord, avec un report des modules 2 et 3 qui sont uniquement transmissibles en présentiel.

Horaires : Samedi 9h30 – 13h et 14h15 - 18h 15.

Dimanche 9h – 13h et 14h15 - 17h 45

Annulations

Annulation de votre fait.

Une situation malencontreuse peut toujours arriver et vous empêcher de suivre partiellement ou totalement cette formation.

Si cela se présentait plus d'un mois avant la formation, nous vous renverrions votre engagement de 100 euros.

Si votre annulation devait se faire entre le premier et le deuxième week-end de cette formation, une fois la totalité encaissée, nous vous restituerions alors 440 euros.

Si cela arrivait entre le 2^e et le 3^e week-end, nous vous restituerions alors 220 euros.

Annulation de notre fait.

Comme toute formation, la nôtre possède elle aussi une part d'incertitude, notamment en raison de la crise sanitaire. Maintenant, le fait d'être plusieurs animateurs réduit le risque lié à certains impondérables comme des problèmes de santé.

Sachant cela, nous vous suggérons tout de même de veiller à *réserver vos billets et hôtels avec une possibilité d'annulation.*

Au plus tard un mois avant notre formation, nous vous enverrons un mail de confirmation, ce qui signifie que nous avons au moins 10 inscrits.

En cas d'annulation ou en cas d'incertitude, nous vous tiendrons au courant de la problématique en cours ou de nos décisions *un mois avant* notre première rencontre.

Dans ce cas, nous vous renverrions l'intégralité des chèques en notre possession.

Bien évidemment, cette situation a fort peu de risque de se produire.

Inscription à la formation mindfulness 2021-2022

Outils psychocorporels fondés sur la méditation de pleine conscience

Je soussigné,e :

Nom et prénom :

Adresse :

N° Portable :

Adresse mail :

Je demande à participer à la formation Mindfulness se déroulant de décembre 2021 à février 2022, organisée par Gilles Pentecôte dans le cadre de l'association « Les Jardins d'Oumäï »

Je confirme avoir bien lu le contrat de formation ci-dessus et être en accord avec ses termes.

Je verse à titre de réservation la somme de 100 euros.

Le chèque est à libeller à l'ordre de l'association « Les Jardins d'Oumäï ».

Et à adresser à : Angélique Moreau

2, Place de la Nation, 38460 Crémieu

Sauf demande d'échelonnement, je réglerai le solde de 600 euros le premier jour de la formation.

Fait à :

Le :

Signature :