



Parcours de professionnalisation Formateur Praticien Mindfulness

Un parcours riche et structuré vous apportant des bases solides pour transmettre la Méditation de Pleine Conscience à titre professionnel.



Vivre et travailler avec la Mindfulness aujourd'hui

Nous sommes nombreux à être animés d'un véritable élan pour pratiquer ainsi que pour transmettre la Pleine Conscience à titre professionnel, auprès de nos patients/clients/étudiants/collaborateurs, etc.

Comment transformer cette aspiration pour la mettre en œuvre et l'inscrire dans un projet professionnel ?

Comment guider les pratiques de Pleine Conscience à partir d'un socle solide, alliant la technicité et la conscience fine de leur spécificité ?

Comment passer de l'intuition à la structuration, tout en laissant de l'espace à sa créativité ?

Comment puiser en soi les ressources intrinsèques qui donnent de la profondeur à la guidance ? C'est ce parcours à la fois formatif et transformatif qu'il vous est proposé de vivre, dans un cadre professionnel rigoureux, congruent et bienveillant.

Vous trouverez ci-après l'ensemble du parcours, incluant plusieurs modules, dont certains peuvent être suivis « à la carte », ou s'inscrivent dans un cursus progressif et complet de professionnalisation.

Etape 1 - Programme MBSR - MBCT en 8 semaines OU Stage d'initiation 3 jrs

Etape 2 - Formation professionnelle de Praticien formateur Mindfulness 4 jrs

Etape 3 - Ateliers d'entraînement et d'approfondissement à la guidance 2 jrs

Etape 4 - Supervision

Annuaire des formateurs Praticiens en Mindfulness

Etape 1

Programme certifié MBSR en 8 semaines - OU - Séminaire condensé 3 JOURS

La première étape consiste à suivre à titre personnel un programme Mindfulness certifié MBSR ou MBCT ou de le commencer en parallèle à la formation - voir avec Evelyne Lorato.

Il se déroule en 8 sessions de 2h30 pendant 2 mois, que complète une session longue de synthèse.

Les professionnels qui ne peuvent dégager du temps sur 8 semaines peuvent choisir le **séminaire que j'ai restructuré en 3 jours pour permettre de rejoindre la formation MindfulPRO.**

Essence et différence

Quel que soit le format, j'ai à coeur de vous délivrer l'essence du programme MBSR (Mindfulness Stress Based Reduction – Réduction du stress basée sur la Pleine Conscience) dont on oublie qu'il s'agit aussi d'une discipline de l'attention destinée à entraîner le cerveau à activer différentes formes de qualité attentionnelle importantes pour notre équilibre, pour notre santé et notre bonheur. L'objectif n'étant pas simplement d'apprendre à méditer, mais d'exercer notre esprit à partir de pratiques méditatives spécifiques. Le but étant d'identifier nos schémas et nos limites mentales, émotionnelles et comportementales, afin de s'en distancier pour gagner en liberté et vivre en Pleine Conscience.

C'est un vrai chemin d'ouverture de l'esprit et du coeur auquel je vous invite.

Ce sont aussi des fondations solides sur lesquelles prend appui le parcours de professionnalisation.

Le tout dans une ambiance chaleureuse et bienveillante, porteuse des valeurs humaines de la Pleine Conscience.

Autres bénéfices

- Mieux répondre au STRESS et prévenir le burn-out
- Apprivoiser les EMOTIONS au lieu de les subir
- Fortifier la capacité d'attention et la qualité de PRESENCE
- Sortir du joug des ruminations et installer le CALME intérieur
- Stabiliser l'HUMEUR générale et développer la confiance en soi.
- Cultiver la BIENVEILLANCE et des RELATIONS POSITIVES



Modalités pédagogiques

Pratiques guidées d'exercices en Pleine Conscience : assis, allongé, statique et yoga

Partage des expériences vécues par les participants

Je vous offre un Manuel Pratique de 56 pages : récapitulatif de chaque séance, définitions, éléments théoriques, pratiques méditatives formelles, exercices de prise de conscience, tableaux d'auto-observation, bibliographie.

Ainsi qu'un CD audio de méditations guidées pour soutenir votre pratique et votre entraînement.

Au total, le programme MBSR représente un volume de 28 heures d'enseignement, soutenu par un entraînement personnel à domicile.

Attestation

Une attestation de participation est délivrée pour programme MBSR en 8 semaines.

Et après ...

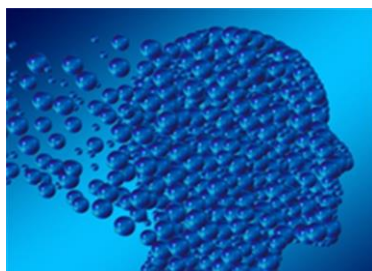
À l'issue de ces huit semaines, ou à l'issue du séminaire intensif de 3 jours soutenu d'une pratique à domicile, les bases d'entraînement et de pratique sont acquises. Elles permettent ensuite à chacun de développer en toute autonomie ses propres capacités au mieux-être.

Elles permettent aux accompagnants d'avoir une référence et un vécu personnels de la Pleine Conscience avant de rejoindre le parcours de formation professionnelle.

Etape 2

Formation MindfulPRO

Formation professionnelle de Praticien formateur en Mindfulness - 4 Jours



Cette formation intensive en 4 jours, s'adresse à tous les professionnels des métiers du soin ou de l'accompagnement dont le projet professionnel est de transmettre et de guider les pratiques de Pleine Conscience.

C'est un processus court, intensif, interactif.
Concret et immédiatement opérationnel.
Profondément nourricier, vivant et bienveillant.

Objectifs Professionnels

APPRENDRE Acquérir les connaissances, attitudes et compétences nécessaires à l'animation et la guidance professionnelles des approches de Pleine Conscience dans le cadre de votre métier.

COMPRENDRE Décrypter et comprendre les ressorts théoriques, méthodologiques et philosophiques ainsi que la spécificité de la Mindfulness qui vous permettront d'en transmettre l'essence et d'asseoir votre posture.

GUIDER Vous approprier le verbatim, la structure, le tempo, la progressivité de la guidance des pratiques de méditation de Pleine Conscience, ainsi que leur portée et leurs applications, ajustés à votre contexte professionnel.

PROJET PROFESSIONNEL Une posture de coach à votre service pour mettre vos nouvelles compétences en perspective avec votre projet professionnel et le profil de vos clients/patients.

PERSONNALISATION Créer et identifier votre propre style et son caractère différenciant.

LEGITIMITE Un parcours pour monter en compétence et développer votre légitimité à transmettre la Pleine Conscience.

DONNER DU SENS et de la profondeur à votre expérience humaine et professionnelle de la Mindfulness et appliquer la Pleine Conscience à votre mode de guidance.

SUPERVISION Pour les Praticiens qui veulent aller plus loin

Contenus

LES FONDEMENTS THEORIQUES expliquant le mode d'action de la Mindfulness et des protocoles MBSR MBCT

LES MODALITES D'APPLICATION et de guidance des différentes pratiques méditatives de pleine conscience

TCC le rôle de la pratique de la méditation de Pleine Conscience et de la MBCT pour la régulation des émotions.

LA RAISON D'ETRE des méditations et des exercices proposés.

LES RECOMMANDATIONS pédagogiques, conseils personnalisés, indications et contre-indications cliniques, en vue d'une utilisation en groupe ou en individuel.

Modalités pédagogiques

Une pédagogie expérientielle, avec un **allez retour continu entre les temps de pratique et de partage** :

MISES EN SITUATION : progressives dans un climat bienveillant, structurant et sécurisant, où vous êtes à tour dans le rôle de guidant et de participant.

PRATIQUES GUIDEES : ce sont les exercices de méditation laïque, de respiration et de centration issus des programmes de Pleine Conscience, que chacun s'entraîne à guider en les adaptant à la réalité de son contexte professionnel.

FEED-BACK : personnalisés, précis, détaillés, bienveillants, pour fortifier ses points forts et savoir concrètement comment progresser.

QUESTIONNEMENTS ET PARTAGES : des échanges en grands groupes pour favoriser l'appropriation.

APPORTS THEORIQUES : enseignements formalisés, didactiques et/ou théoriques.

TRANSPPOSITIONS : Conseils, réflexions et partages qui amènent chacun à formaliser ce qu'il va transposer concrètement dans sa pratique professionnelle.

Valeur ajoutée et valeurs fondatrices

Pleine Présence et expertise de coach professionnelle sont des postures que vous apprécierez tout particulièrement pour activer vos ressources, monter en compétence, et élaborer votre projet professionnel en rapport avec la transmission de la Pleine Conscience.

L'invitation à être PRO tout en restant accessible, profond tout en restant léger, et incarner les valeurs de la Pleine Conscience, font de ce parcours une aventure humaine et professionnelle riche, profonde et unique.

Organisation

Le choix de fonctionner en petits groupes limités à 6 ou 8 personnes offre de l'espace pour les questions individuelles, permet une **personnalisation** des feed-back et la **prise en compte des attentes individuelles**. Le choix de partager les repas sur place sous le mode du pot-luck, favorise légalement des échanges de qualité entre les participants et avec l'animatrice, participant au **climat de confiance** favorable à la profondeur des apprentissages et de la montée en compétence.

Cette organisation soutient l'activation des qualités de Pleine Présence du Praticien formateur.

Voir calendrier sur le site internet.

Supports pédagogiques

Remise d'un GUIDE DE FORMATION : Description, explication et théorie des pratiques de méditation guidées. Enregistrements audio des pratiques guidées enseignées + SCRIPTS manuscrits pour l'entraînement.

Prérequis

Avoir suivi un programme certifié MBSR ou MBCT ou l'avoir démarré en parallèle à la formation - avec Evelyne Lorato.

Ou avoir suivi le stage condensé en Mindfulness de 3 jours, en introduction à la formation.

Avoir une pratique régulière de la méditation ou d'approches voisines.

Exercer un métier du soin ou de l'accompagnement.

Avoir plus de 25 ans

Attestation

Une attestation de Praticien Mindfulness est délivrée.

Et après ...

À l'issue de cette formation vous serez en capacité d'animer des sessions et/ou des guidances individuelles et collectives basées sur la Pleine Conscience.

Vous pourrez vous présenter professionnellement en tant que Praticien(ne) en Mindfulness.

Vous pourrez continuer à vous entraîner dans des groupes de soutien et d'approfondissement et être supervisé



Etape 3

Ateliers d'entraînement à la guidance et d'application à votre contexte - 2 Jrs

Les Praticiens déjà formés peuvent approfondir leur professionnalisation en apprenant comment présenter, guider et intégrer spécifiquement les pratiques de Pleine Conscience auprès de leur clientèle/patientèle.

Objectif

Il s'agit d'un atelier permettant d'affiner et de confirmer la technique et posture professionnelles du Praticien formateur Mindfulness selon le contexte professionnel.

Processus

Entraînement à la guidance avec des mises en situation intégrant les contraintes et enjeux professionnels. Entraînement au dialogue exploratoire et au débriefing qui suit la guidance des pratiques et permet d'en révéler l'essence.
Apports théoriques et scientifiques complémentaires.

Coaching

Chaque participant est coaché et accompagné à partir de feed-back précis et personnalisés.

Organisation

2 jours en continu pour 6 personnes - Voir calendrier sur le site internet.
Réduction si inscription simultanément à la formation de Praticien en 4 jours

Etape 4

Supervision & Analyse de la pratique – Sessions individuelles

Cette étape fait partie intégrante du processus de professionnalisation. Elle permet de questionner la posture professionnelle, d'aborder les limites et difficultés rencontrées au cours de l'exercice professionnel, dans un cadre protecteur et confidentiel.
4 sessions de 1h30 en présentiel ou skype.



ANNUAIRE DES FORMATEURS PRATICIENS EN MINDFULNESS

L'annuaire est en cours de construction : il indique le nom des Praticiens formés et précise leur engagement dans un processus de supervision.
L'ensemble du parcours donne lieu à une accréditation.

Evelyne Lorato - MindfulLAB

Expertise professionnelle

J'ai créé le centre de formation MindfulLAB en 2012, spécialisé dans l'enseignement et la formation des programmes de Pleine Conscience pour les accompagnants, les organisations et les particuliers.

Je suis Instructrice accréditée MBSR et MBCT, enseignante Mindfulness depuis 2012 et pratiquante de méditation depuis plus de 30 ans.

Pour vous accompagner, vous guider et vous former, je m'appuie sur 25 années d'expérience professionnelle de l'accompagnement en tant que Coach professionnelle Formatrice et Sophrologue, spécialisée dans la gestion du stress et des émotions, consultante en santé et bien-être au travail.

La recherche sur la conscience et l'âme humaine est au centre de ma vie depuis de très nombreuses années. Mesurant à titre personnel et professionnel combien la Pleine Conscience et la méditation sont porteuses de joie et d'équilibre, j'ai à cœur de transmettre les protocoles MBSR et MBCT dans leur essence et de former les professionnels à l'intégration de cette approche dans leur métier.

Mes différents métiers et expériences constituent un kaléidoscope riche et vivant où je puise les compétences, la pédagogie et le cadre indispensables à l'accompagnement, la formation et la transmission professionnelle des approches de Pleine Présence et Pleine Conscience.

Le chemin qui a du cœur



Je suis inscrite sur un chemin continu de recherche sur le développement de la conscience et des ressources positives, qui inspire ma vie et dynamise mon parcours professionnel depuis le début de ma carrière.

Touchée par la profonde humanité que les programmes MBSR MBCT permettent de révéler en chacun, j'ai choisi de m'engager dans leur pratique et leur enseignement depuis plusieurs années.

Je suis chaque année des retraites et des séminaires d'approfondissement sur ces pratiques, en France, en Europe et en Asie.

Je suis fidèle à la danse, au yoga, au chant, ainsi qu'aux pratiques énergétiques depuis 30 ans.

Pleine Présence, bienveillance et cohérence sont les fils conducteurs de mon métier et les murs porteurs de mon parcours.

Je transmets toute la richesse de mon parcours personnel et professionnel avec beaucoup de joie, de générosité et d'humanité.

Instructrice MBSR

J'ai été formée et accréditée en MBSR sous la direction de Jon Kabat-Zinn de l'Université du Massachusetts (UMASS) par Florence Meleo-Meyer, directrice du « Center For Mindfulness » (CFM).

Instructrice MBCT

J'ai eu la chance d'avoir été formée et accréditée en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) ou Thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) directement par le fondateur, le Prof Zindel Segal, et par Lucio Bizzini à l'ASPCO, Association suisse de psychothérapie cognitive. La MBCT fait partie des Thérapies cognitives et comportementales (TCC) de 3ème vague.

- CV**
- Diplômée universitaire BAC +5 en Sciences Humaines / Sciences de l'Éducation
 - Certifiée en coaching professionnel JBS/Vincent Lenhardt
 - Titularisée par la Société Française de Coaching
 - Diplômée en Sophrologie caycedienne – formée par le fondateur Caycedo
 - Certifiée MBTI
 - Praticienne en Analyse Transactionnelle
 - Technicienne en PNL