

Formation Coach-Instructeur Parentalité en Pleine Conscience

Une formation en visioconférence



Contexte et description

Au XXI^{ème} siècle, connaître le développement de l'enfant, les compétences associées à son âge et adopter des approches d'éducation positive n'est pas suffisant pour la plupart des parents. Car la manière dont nous établissons les relations n'est pas rationnelle. Les relations requièrent une présence physique, psychique et émotionnelle qui nous échappe, happée par les trépidations de la vie présente, les projections dans le futur et les ruminations du passé.

Chez les parents, la vie avec les enfants crée un surmenage mental et émotionnel, accentué par le manque d'outils et de connaissance associés à la conscience de soi, la régulation des émotions, les aptitudes relationnelles. Rien dans notre société ne prépare les parents à éviter les fameux « pétages de câbles », l'épuisement, le burn-out ou un sentiment d'insatisfaction généralisé. Au contraire, la société les y prédispose. Nous le comprenons. Savoir comment fonctionne un enfant ne suffit pas. C'est pourquoi, dans cette formation, nous vous proposons :

1. de vous soutenir dans l'amélioration ou le maintien d'une vraie qualité de présence.

2. d'acquérir les savoirs, outils et techniques destinés à accompagner les parents (en individuel ou en atelier) vers une meilleure régulation de leurs affects dans le contexte éducatif.

Remarque : Il est fait référence à la Pleine Conscience ou Pleine Présence sans que ces termes ne s'associent à une quelconque idéologie ou pratique religieuse. La formation est laïque et accueille les participants, quelles que soient leurs croyances et pratiques religieuses.

Avantages de la formation

Les personnes formées qui valident leurs acquis :

- peuvent animer des ateliers Parentalité en Pleine Conscience en 3 rencontres de 3 à 4 heures auprès d'un public de groupes de parents.
- peuvent mener des accompagnements individuels en suivant le processus dédié « Coaching Parentalité en Pleine Conscience »
- disposent d'outils de compréhension, d'entretien et de centrage dédiés à l'accompagnement des parents concernés par les difficultés émotionnelles associées à la vie, à l'éducation, aux comportements des enfants au quotidien.

Objectifs pédagogiques de la formation

- Développer les qualités de présence, d'écoute et de centrage pour accompagner les parents.
- Guider des méditations et des visualisations.
- Mener des coachings individuels dont le questionnement est basé sur le triangle de la pleine conscience (affects, mental et corps) et sur les 7 attitudes de la pleine conscience (non-jugement, esprit du débutant, lâcher-prise, non effort, acceptation, confiance, la patience), dans une perspective de prises de conscience, prises de recul, mobilisation vers le changement et développement de nouvelles attitudes de la part du parent.
- Animer les ateliers Parentalité en Pleine Conscience au profit des parents, éducateurs ou enseignants.
- Guider les parents vers l'amélioration de la régulation de leurs affects, par la compréhension de leurs mécanismes de défense et l'acquisition d'outils dédiés, afin de les soulager dans leur quotidien familial et leur permettre de trouver l'espace en eux pour réguler naturellement et efficacement leurs émotions.
- Développer chez le parent la connaissance et la conscience de soi et des autres pour qu'il trouve plus de satisfaction dans sa vie et ses relations.
- Être capable de nourrir les parents de l'expérience d'une relation chaleureuse unique dont ils profiteront et sauront ensuite faire profiter leurs enfants.

Public et pré-requis

La formation de Coach-Instructeur Parentalité en Pleine Conscience est ouverte à toute personne parlant et écrivant couramment le français. Un entretien téléphonique gratuit de 30 minutes est offert à tout nouveau stagiaire qui en fait la demande. Il est aussi possible de profiter du formulaire en ligne pour exposer sa situation et faire part de ses questions.

Les demandes sont examinées afin de vérifier que le parcours et l'état d'esprit du candidat sont cohérents au regard de la formation et du métier de coach parental.

Modalités et délais d'accès

Si la formation choisie est adaptée, le candidat s'inscrit [en complétant le formulaire d'inscription en ligne](#). L'inscription est confirmée par le paiement d'un acompte de 250€.

A la suite de son inscription, le participant accède automatiquement à :

- Un livret d'accueil à l'École des Formations Positives,
- Le descriptif de sa formation

Puis, au fil du temps :

- Une facture,
- La convocation à la formation contenant toutes les informations nécessaires pour son entrée en formation
- Son accès à la plateforme d'enseignement à distance Ezra,
- Du matériel nécessaire à sa formation (par voie postale)
- Un livret d'accueil pour les PSH,

Le paiement du solde de la formation est attendu au plus tard 60 jours avant le début de la formation, ou à défaut 48 heures après réception de la facture. La formation commence au jour et à l'heure prévus sur le planning du groupe que l'étudiant a décidé de rejoindre.

L'École des Formations Positives reste en permanence disponible pour répondre aux questions du stagiaire.

Modalités pédagogiques :

La formation de Coach-instructeur Parentalité en Pleine Conscience se déroule **sur 30 heures en visioconférence**, auxquelles s'ajoutent 60 heures de travail interséance. La formation se compose de plusieurs étapes.

Pratique méditative autonome (pendant le mois qui précède la première rencontre) : Le participant se connecte à la plateforme d'enseignement dédiée, nommée **Ezra** sur laquelle il reçoit une notice de pratique à un rythme hebdomadaire. Il réalise cette pratique pendant 5 jours et délivre un rapport de pratique à la fin de chaque semaine. Cette séquence se répète 4 fois (sur 4 semaines)

Pendant la formation : Le participant rejoint son groupe selon l'horaire prévu, en se connectant grâce au lien **Zoom** qui lui est remis. Il jouit de l'utilisation d'**Ezra** pour approfondir ses connaissances et réaliser divers exercices. Il transmet son travail à rendre sur Ezra en respect de l'échéance communiquée.

- La première partie de la formation délivre l'expérience de l'atelier pour parent au participant. Le contenu de l'atelier, les outils, les méditations guidées sont progressivement vécues par le participant dans une perspective de développement personnel et professionnel.
- La deuxième partie de la formation porte sur l'acquisition des savoirs et compétences pour aimer l'atelier Parentalité en Pleine Conscience en 3 ateliers. Le participant est

mis en situation d'animation, de guidance des méditations et d'animation des partages.

- La troisième partie de la formation délivre les compétences pour l'animation d'entretiens individuels/ coachings basés sur la pleine conscience. Le participant avance selon la thématique qui lui est délivrée, avec la mise en œuvre de sessions de coaching basés sur la pleine conscience entre pairs avec retour d'expérience guidés par sa formatrice.

La formation a lieu entièrement en visioconférence avec des formatrices instruites pour diriger des ateliers Parentalité en Pleine Conscience, ayant suivi au minimum le parcours MBSR de Jon Kabat-Zinn, voire ayant suivi la formation pour instruire le programme MBSR et ayant fait l'expérience d'animer de nombreux coachings et ateliers parentalité en pleine conscience.

Elle utilise la méditation, les visualisations, des techniques de centrage, le journaling, la respiration consciente, l'autosuggestion et même des techniques d'hypnose.

Pendant les séances de formations, les étudiants participent de manière collégiale (questions/réponses et pratiques d'exercices de méditation et de centrage, retour d'expérience et réappropriation des contenus), et entre pairs en s'entraînant à animer des pratiques.

Le parcours ainsi proposé permet au participant de vivre une véritable immersion dans la pleine conscience et les pratiques d'accompagnement.

Validation des acquis :

Le suivi de la totalité des rencontres de formation donne droit à la **délivrance d'une attestation de formation** récapitulant le temps de présence. L'étudiant qui respecte les exigences spécifiées obtient le titre de Coach-Instructeur Parentalité en Pleine Conscience. Pour cela, l'étudiant doit :

- Accomplir les exercices et remettre les travaux demandés en autoformation, en respectant les échéances communiquées.
- Être présent à tous les modules de formation en visioconférence (une absence est tolérée une seule fois sauf à la rencontre 1, 3 et 9). Une feuille d'émargement est signée à la fin de chaque séance de formation pour les stagiaires domiciliés en France.
- Accomplir et rendre les travaux demandés entre les différentes rencontres en respectant les échéances communiquées.
- Répondre à un QCM final qui clôture la formation et obtenir au moins 65%
- Délivrer à un parent de son choix un accompagnement individuel Parentalité en Pleine Conscience dans les 12 mois suivants la fin de sa formation, rendre son rapport et obtenir une note égale ou supérieure à 65%.

En cas de succès, le participant obtient ses insignes, ses documents définitifs de coachings en Pleine Conscience et la possibilité de commander et d'utiliser le matériel d'animation Parentalité en Pleine Conscience dédié (cahier de participant notamment) afin d'offrir ses prestations aux parents.

Indicateur de réussite : A la date du 22.11.22, 100% des personnes présentant un dossier complet pour la validation des acquis ont passé avec succès cette étape.

Moyens techniques et supports pédagogiques

- **Groupe** : le groupe accueille jusqu'à 11 participants.
- **Ezra, Plateforme d'enseignement dédiée** : Les étudiants rejoignent un espace de formation dédié sur lequel ils trouvent toutes les ressources (articles, vidéos, diaporamas, plateforme de partage des travaux) incluses dans leur formation.
- **Messagerie électronique** : Les étudiants doivent disposer d'une adresse email régulièrement consultée, qui sera utilisée pour leur communiquer des informations spécifiques en temps voulu.
- **Équipement informatique** : Le candidat désireux de suivre la formation doit être équipé d'un ordinateur **avec caméra ayant accès à l'Internet haut débit, utiliser un micro-oreillette** pour toutes les séances de visioconférence. Le suivi de la formation sur tablette ou smartphone et/ou sans caméra ou sans micro-oreillette n'est pas autorisé.
- **Zoom** : Les participants doivent télécharger gratuitement le programme zoom sur www.zoom.us afin d'assister aux séances de formation en profitant d'un maximum de fonctionnalités. L'école des formations positives ne peut être tenue responsable d'une installation informatique défectueuse.
- **Espace calme sans distraction** : le stagiaire doit s'assurer de disposer pendant les séances en visioconférence, d'un endroit calme où sa tranquillité (et celle des autres stagiaires) sera préservée.
- **Installation** : Sauf avis médical contraire, les participants sont assis par terre sur un coussin de méditation (zaffu) ou un banc de méditation pendant toutes les rencontres.

!! L'École des Formations Positives ne peut être tenue responsable d'une installation informatique défectueuse ou de problème de réception d'email.

Attestation

Le suivi de la totalité des rencontres de formation donne droit à la délivrance d'une attestation de formation récapitulant le temps de présence.

L'étudiant qui respecte les exigences spécifiées (voir Validation des acquis) obtient le titre de Coach-Instructeur Parentalité en Pleine Conscience par l'École des Formations Positives.

Encadrement

La formation a lieu avec des formatrices instruites pour diriger des ateliers Parentalité en Pleine Conscience, ayant suivi au minimum le parcours MBSR de Jon Kabat-Zinn, voire ayant suivi la formation pour instruire le programme MBSR et ayant fait l'expérience d'animer de nombreux coachings et ateliers parentalité en pleine conscience. Il s'agit **de Charlotte Uvira et de Bertille Poincelet** dont les expériences et formations sont consultables sur LinkedIn.

Accès en cas de handicap

Afin de s'assurer que chacun puisse accéder à la formation en dépit d'un handicap, nous invitons les personnes concernées à nous contacter afin de nous exposer leur situation et nous indiquer les associations avec lesquelles des aménagements et réponses spécifiques pourront être envisagés.

Moyens techniques

- Coût total de la formation : 1250€ - 1150€ pour les demandeurs d'emploi
- Financements : La profession de Coach Parental n'est pas enregistrée au RNCP (voir site officiel [France Compétences](#)). Cette formation ou une formation équivalente dans une autre école, ne peut pas être financée avec un CPF. Les demandeurs d'emploi bénéficient de 100€ de réduction.
- Coûts non-inclus : Étalement des paiements 60€, Rappel pour retard de paiement 14€, Remise de travaux hors échéance (retard justifié et accepté) 30€, Travail supplémentaire en remplacement d'une séance de formation (absence justifiée acceptée) 65€.
- Règlements associés à cette formation à retrouver dans : les CGV (consultables sur le site internet de l'école), le Formulaire d'inscription, le Livret d'accueil à l'Ecole des Formations Positives.
- Renseignements sur les sociétés :
Ecole des Formations Positives- Happyologie SARL Suisse enregistrée sous le numéro IDE : CHE-281.872.884 en charge de tous les stagiaires non domiciliés en France

Contact

Nous sommes joignables par email sur bonjour@formations-positives.ch