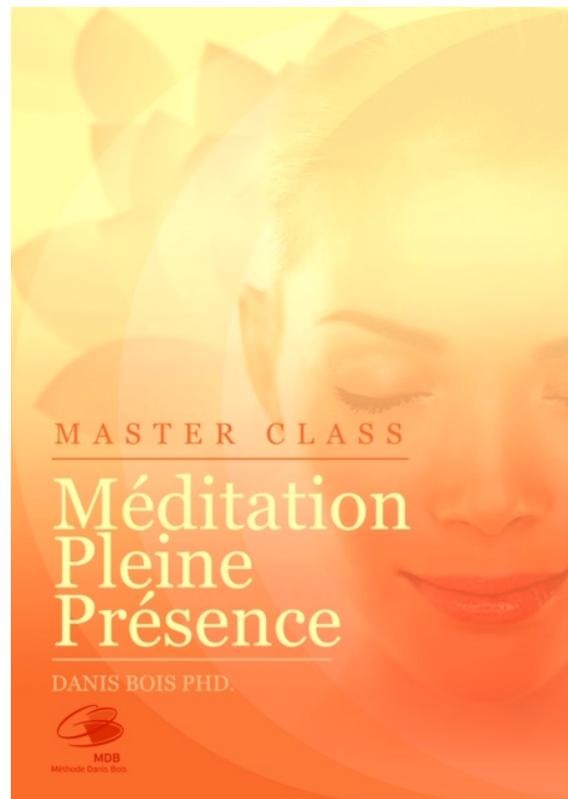


MASTER CLASS

ANIMATEUR DE MEDITATION PLEINE PRESENCE

Structure de la formation d'animateur en méditation pleine présence
donnant accès à une certification et à l'inscription au
registre international du Full-Presence Educational Process



Une pratique intensive de la méditation pleine présence

Une acquisition d'une culture générale sur les différentes facettes de la méditation

Une argumentation scientifique de la méditation

Une amélioration de la dimension humaine de l'Homme

Cet enseignement se fait dans le cadre de la Master Class de méditation pleine présence
initiée et dirigée par les docteurs Danis Bois et Hélène Bourhis-Bois

Programme de la master Class Méditation pleine présence 2021

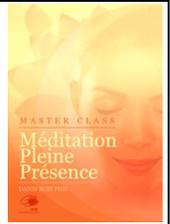


LES GRANDES LIGNES DU PROGRAMME

- S'étend sur une période de 12 mois
- 3 rencontres de 3,5 jours en présentiel (75 heures),
- 10 classes virtuelles de 1h30 entre les rencontres (15h)
- Des travaux de groupe et individuels en présentiel et à distance
- Un travail personnel avec le support de la plate-forme interactive de la Master Class
- Une application à soi-même du programme d'optimisation de l'estime de soi, de la bienveillance et de la gestion de l'anxiété sur 8 semaines
- Une pratique régulière de la méditation en ligne avec Danis Bois 1h par semaine
- La lecture de livres de référence sur la méditation et d'articles scientifiques sur les effets de la méditation

LES OBJECTIFS DE LA MASTER CLASS D'ANIMATEUR DE MEDITATION PLEINE PRESENCE

- Opportunité de travailler avec Danis Bois, et Hélène Bourhis-Bois, initiateurs du programme du Full-Presence Educational Process
- Pratiquer intensivement la méditation Pleine présence
- Apprendre à animer des méditations Pleine Présence en individuel ou en groupe et de coacher les participants dans le suivi du programme d'optimisation de l'estime de soi, de la bienveillance et de la gestion de l'anxiété.
- Maîtriser le déroulé pédagogique step by step (pas à pas) favorisant le rythme d'appropriation de chaque méditant.
- Acquérir une culture générale sur les différentes formes de méditation
- Se former à une lecture des ouvrages scientifiques. Et être capable de mobiliser une critique avertie sur la base d'une lecture spécialisée. Et ainsi être capable d'argumenter la dimension scientifique des pratiques enseignées.



Le Programme

LES MOYENS

Les rencontres en présentiel

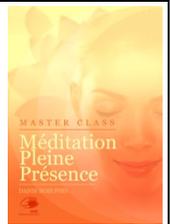
L'enseignement est constitué de cours théoriques et magistraux, de pratiques de méditations guidées par l'enseignant, de mises en situation d'animation supervisées et de nombreuses interactions dans une dynamique participative et collaborative.

Les classes virtuelles

Elles comprennent un temps de méditation suivie d'un apport théorique sur un thème du programme et d'une interaction avec les participants. L'enseignement est ciblé sur la métacognition ou comment apprendre à apprendre à méditer selon le modèle du Full-Presence Educational Process.

La plate-forme

Toutes les ressources de connaissances nécessaires à l'animation sont mises à votre disposition au fur et à mesure du déroulement de la master Class. La plate-forme comprend, des supports du programme en audio, des vidéos de méditation et de cours magistraux, des documents écrits (fiches techniques, livres, articles scientifiques, power points), des outils digitaux de partage de travaux (sur Padlet), des auto test en ligne (sur google form).



Connaissances livresques

La bibliographie comprend des livres ayant pour objectif d'apporter des connaissances scientifiques, philosophiques et pratiques sélectionnées et nécessaires à la culture de l'animateur autour de la méditation en général et de la méditation pleine présence en particulier.

Un ouvrage de Danis Bois sur la pédagogie du step by setp (pas à pas) et uniquement destiné participants sera mis à votre disposition.

Une pratique intensive de la méditation pleine présence

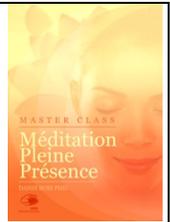
Méditation sur les dix supports de la méditation pleine présence : sur le silence, sur la posture du corps, sur l'atmosphère sonore environnante, sur l'atmosphère visuelle les paupières fermées, sur la respiration, sur les états d'âme, sur les pensées, sur le mouvement interne et sur l'état de bienveillance et de chaleur humaine.

Les travaux à réaliser :

Six travaux en groupe et en individuel seront demandés pendant la master Class dans un climat d'enthousiasme :

- Rédaction d'une lettre de motivation pour candidater à la master Class
- Remplissage de différents questionnaires et d'autotests en lien avec les thèmes développés
- Construction en groupe de fiches pédagogiques sur un thème donné
- Analyse et catégorisation des consignes d'une méditation écoutée
- Construction, argumentation écrite et réalisation audio d'une méditation généraliste de 6 minutes. Ce travail est réalisé en groupe à distance.
- Mémoire de fin de master Class comprenant une méditation personnalisée de 20 minutes en audio, un document écrit avec la retranscription de la méditation et un argumentaire scientifique autour des choix réalisés et de leur pertinence. Ce travail est réalisé en groupe ou seul.

LES THEMES ABORDES TOUT AU LONG DE L'ANNEE



La philosophie et la théorique de la méditation

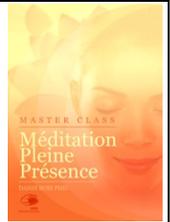
- La place de la méditation dans nos sociétés : définitions, intérêts (physiologiques, psychologiques, émotionnels, existentiels et spirituels) et différentes obédiences (méditation pleine conscience, méditation orientale, asiatique, etc.).
- De quelle conscience parlons-nous ? De quelle présence parlons-nous ? De quelle perception parlons-nous ?
- Le vécu du corps et les états d'âme
- Les caractéristiques de la méditation pleine présence
- Le concept de la chaleur humaine

Les apports scientifiques sur l'efficacité de la méditation :

- Apport des neurosciences éducatives : performances perceptives, cognitives, relationnelles et comportementales
- Les différentes recherches sur les effets de la méditation sur le cerveau, sur la biologie, sur la santé physique et mentale, sur le stress et l'anxiété et sur les attitudes (maîtrise des émotions, de la pensée, des actions et des attitudes comme l'écoute, la bienveillance, l'empathie, la compassion.

La dimension soignante de la méditation

- Le courant humaniste
- La mobilisation attentionnelle
- La phénoménologie et les différentes formes de perception
- Les différentes formes et qualités de présence
- Les états d'âme
- L'estime de soi
- La bienveillance
- La chaleur humaine
- L'anxiété
- La motivation et l'optimisme



- L'adaptabilité
- Le bonheur intérieur
- Comment reprendre sa vie en main

La dimension éducative de la méditation pleine présence : apprendre à animer une méditation pleine présence

- Le concept du Full-Presence Educational Process et de la pédagogie du step by step
- Le statut de l'animateur de la méditation pleine présence (déontologie, éthique, guidage des pratiques, et sollicitation des prises de conscience)
- Les dix supports de la méditation pleine présence comme outil d'apprentissage
- Les différentes postures
- Les différents déroulés pédagogiques
- Process du step by step
- L'arrière scène du guidage verbal
- La place de consignes verbales et leur classification
- Les différents canaux de transmission

Accompagnement du suivi du programme d'optimisation de l'estime de soi, de la bienveillance et de la gestion de l'anxiété (POEBA)

- Une nouvelle façon de méditer
- Des exercices simples à pratiquer
- Un déroulé pédagogique progressif
- Une pratique quotidienne pendant 8 semaines
- Huit heures de méditation en audio (30 minutes par jour environ)
- Chaque méditation doit être pratiquée au minimum trois fois dans la semaine correspondante
- Des soutiens pédagogiques variés (livres, vidéos, audio)
- Des classes virtuelles
- Des rendez-vous en présentiel
- Autotests pour évaluer les progrès dans la méditation et dans la vie quotidienne
- Utilisation de la plateforme pour construire des cours.