

**PROGRAMME DE FORMATION ET CERTIFICATION**

**« INSTRUCTEUR DE GROUPE FOVEA<sup>®</sup> »**

**POUR PROMOUVOIR LE BIEN-ETRE ET MIEUX FAIRE FACE AUX ALEAS DU QUOTIDIEN**

**I : INTRODUCTION :**

La méthode Vittoz est une approche psychosensorielle basée sur la redécouverte de nos cinq sens, de nos sensations somesthésiques et kinesthésiques, la conscience de nos actes, dans l'ici et maintenant. Elle utilise des exercices simples qui s'intègrent dans la vie quotidienne, contribuent à lui donner sens et génèrent un plaisir de vivre.

Le programme FoVea<sup>®</sup> (Flexibilité, Ouverture, basée sur la Méthode Vittoz pour renforcer l'Expérience Attentive) s'appuie sur des pratiques issues de la méthode Vittoz qui visent à améliorer son état de présence par le développement de l'attention à soi, aux autres et au monde.

FoVea<sup>®</sup> a été mis en place en 2013 par une équipe de praticiens Vittoz IRDC dans le cadre d'une étude scientifique pilotée par Rebecca Shankland, Professeure de Psychologie à l'Université Lyon 2, Département de psychologie du Développement, de l'Éducation et des Vulnérabilités.

Les conclusions initiales de l'étude scientifique (2013-2016) montrent que le programme FoVea<sup>®</sup> a des effets similaires aux programmes de pleine conscience standards : diminue les symptômes du stress, d'anxiété et de dépression, accroît les capacités de concentration et de mémorisation, augmente le bien-être, améliore les compétences émotionnelles pour soi et en lien avec autrui, développe l'état de pleine conscience par une pratique intégrée au quotidien. Les effets sont maintenus dans la durée.

La formation IGF est organisée par l'Institut Vittoz IRDC qui a créé le programme FoVea<sup>®</sup> en partenariat avec la Structure Fédérative de Recherche Santé & Société, Université Grenoble Alpes, dirigée par Céline Baeyens, Professeure de Psychologie, également membre de l'équipe de recherche ayant évalué l'efficacité du programme FoVea<sup>®</sup>.

**II : OBJECTIFS :**

- Acquérir les connaissances et compétences nécessaires à l'animation de groupes FoVea<sup>®</sup> avec le protocole établi dans le cadre de l'étude scientifique menée depuis 2013 par le LIP/PC2S, UGA.
- Acquérir les connaissances fondamentales en psychologie concernant les pratiques favorisant le développement de l'attention au moment présent et leur efficacité.
- Conforter sa connaissance et sa pratique de la Méthode Vittoz et savoir la situer dans le champ des pratiques actuelles favorisant le développement de la pleine conscience.
- Développer ses compétences d'animation de groupe en s'appuyant sur les outils proposés par des approches systémiques collaboratives.
- Etre en mesure de proposer des groupes FoVea<sup>®</sup> ajustés aux problématiques et enjeux des bénéficiaires de leurs organisations.

### **III : PUBLICS VISES :**

- Médecins, psychiatres, psychologues, thérapeutes, professionnels de santé, de l'éducation et des ressources humaines.
- Ou Etudiants en psychologie niveau Master 2 en cours d'acquisition (sous réserve de l'obtention du Master 2 avant la fin de la formation IGF)
- Ou Personnes ayant validé le premier cycle de la formation Vittoz IRDC.

Compétences requises :

- Savoir animer des groupes d'adultes et/ou d'enfants
- Avoir fait un travail sur soi et/ou travail en cours
- Avoir un esprit collaboratif
- Pratiquer quotidiennement le Vittoz
- Avoir participé aux groupes FOVEA1 et 2 (ou en cours de réalisation pour le 2eme)
- Savoir retranscrire son expérience

### **IV : PROGRAMME DE LA FORMATION / CERTIFICATION :**

#### Unités d'enseignements

UE1 : Fondements théoriques, pratiques et scientifiques

Module 1. Origine de la méthode Vittoz

Module 2. La pleine conscience : état des lieux des recherches

Module 3. Vittoz et Mindfulness : efficacité, ponts et spécificités

UE2 : Mécanismes explicatifs

Module 4. Attention, conscience et connaissance de soi

Module 5. Empathie et compassion

Module 6. Attitudes et comportements

UE3 : Indications et applications

Module 7. Emotions, stress, anxiété

Module 8. Burnout et dépression

Module 9. Addiction et problématiques alimentaires

---

VITTOZ IRDC

Siège: 39, Rue Lantiez – 75017 PARIS - Tél.: 01 42 63 66 44 –

- Email: [contact@vittoz-irdc.net](mailto:contact@vittoz-irdc.net) – Internet: [www.vittoz-irdc.net](http://www.vittoz-irdc.net) – N°SIRET 320 772 015 00048

- Association Loi 1901 –

UE4 : Pratique professionnelle

Module 10. Cadre, éthique et déontologie

Module 11. Dynamique de groupe et animation de groupe

Module 12. Induction de pratiques issues de la Méthode Vittoz et analyse de pratiques.

#### Modalités d'évaluation

Contrôle de connaissance sur le contenu de l'année 1 (par écrit)

UE4 : Mémoire et rapport de Pratiques Professionnelles (théorie et analyse de pratiques FoVea®)

#### **V : METHODES PEDAGOGIQUES:**

- 
- Alternance de connaissances fondamentales, méthodologie et pratique.
- Mise en situation : induction de pratiques Vittoz en groupe et évaluation
- Rédaction d'un mémoire et de rapports de pratiques professionnelles
- Mise en place et animation de groupe FoVea® en inter-groupements
- Accompagnement individualisé concernant l'induction de pratiques FoVea®, l'intégration des pratiques dans son quotidien et la mise en place de groupe FoVea® en inter-groupements.

#### **VI : LES ATOUTS DE LA FORMATION:**

- Un programme fortement opérationnel incluant connaissances fondamentales, méthodes et outils, études de cas et simulations, pratique effective.
- Application aux demandes typiques d'accompagnement professionnel ou personnel : gestion du stress, gestion du temps ; gestion émotionnelle et comportementale ; prise de parole en public ; aisance relationnelle, assertivité ; communication ; développement de modes relationnels constructifs et de la coopération ; gestion des conflits ; management et gestion du groupe humain ; leadership et impact personnel ; créativité et innovation, etc.
- Un accompagnement individualisé, tout au long de la formation.
- Une organisation des enseignements en part-time, compatible avec une activité professionnelle.
- Un accès, post-formation, au réseau des membres certifiés IGF et ainsi qu'à l'intranet d'échange et de ressources associées. Accès au réseau et aux ressources de l'institut Vittoz IRDC (Institut de Recherche et de Développement du Contrôle cérébral).
- Remise d'une attestation de formation à l'issue de la formation.

### **VII : PERSPECTIVES PROFESSIONNELLES:**

- Instructeur de groupe FoVea®: animation de groupes FoVea® suivant le programme standard dans des organisations (institutions, entreprises, écoles...) ou pour tout public

### **VIII : INFORMATIONS CLES:**

- ▷ Durée : 12 jours répartis sur la période entre Juin 2021 et Octobre 2022.
- Sessions (3 weekends sur Grenoble – 3 weekends sur Lyon)
- Volume : 12 jours (84h00) : 10 jours (70h) de formation en groupe + 2 jours (14h) d'évaluation ; hors temps formel de formation, sont également à prévoir : un minimum conseillé de 6h de supervision (à la charge du stagiaire), mise en place et animation de groupes FoVea®, rédaction d'un mémoire (théorie et analyse de pratiques d'animation de groupe).
- Périodicité : 6 sessions de 2 jours.
- ▷ Lieu : Lyon Centre et Université de Grenoble.
- ▷ Tarif : 2500 euros net (financement particulier) / 3500 euros net (financement pris en charge), Tarif réduit : 1250 euros (étudiant, demandeurs d'emploi)
- ▷ Nombre de participants : 12 maximum.

### **IX : RENSEIGNEMENTS ET CANDIDATURE:**

Contacteur Patrick BOBICHON  
Mail : bobichonp2@gmail.com - Téléphone : 06 75 60 38 20

### **X : PROCESSUS D'ADMISSION:**

CV, lettre de motivation & entretien skype.