

# Certificat

## Mindfulness





**tech** université  
technologique

## Certificat Mindfulness

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/psychologie/cours/mindfulness](http://www.techtitute.com/fr/psychologie/cours/mindfulness)

# Accueil

01

Présentation

---

*Page 4*

02

Objetifs

---

*Page 8*

03

Structure et contenu

---

*Page 12*

04

Méthodologie

---

*Page 16*

05

Diplôme

---

*Page 24*

# 01

# Présentation

Le travail de développement impliqué dans l'intervention de la pleine conscience a acquis une importance considérable dans le travail du psychologue. Ce Certificat est l'occasion d'accéder à cette méthode de travail et de se développer dans les domaines où elle est appliquée de manière sûre et complète, en incorporant toutes les avancées et les nouvelles théories qui ont atteint le secteur. Avec la qualité de la plus grande université en ligne du monde.





“

*Rejoignez le large éventail de possibilités d'emploi offertes par l'intervention de mindfulness. Une occasion unique de combiner l'intensité et la flexibilité avec une assurance qualité totale”*

Ce Certificat permet d'acquérir une connaissance approfondie des modèles et techniques avancés dans le domaine de mindfulness. Pour cela, vous disposerez d'un corps enseignant qui se distingue par sa grande expérience professionnelle dans les différents domaines dans lesquels la psychologie se développe et dans les différents secteurs de la population.

Tout au long de ce programme, vous parcourrez les approches actuelles et les plus innovantes dans le domaine. Vous apprendrez les caractéristiques et les aspects fondamentaux de la pharmacologie.

Nous ne nous contenterons pas de vous transmettre les connaissances théoriques que nous offrons, mais nous vous montrerons une autre façon d'étudier et d'apprendre, plus organique, plus simple et plus efficace. Nous nous efforcerons de vous garder motivé et de susciter en vous la passion d'apprendre, en vous aidant à réfléchir et à développer votre esprit critique.

Une démarche de haut niveau qui deviendra un processus d'amélioration, non seulement sur le plan professionnel, mais aussi sur le plan personnel.

Ce **Certificat en Mindfulness** contient le programme académique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ◆ Le développement de 100 cas pratiques présentés par des experts
- ◆ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique fournit des informations scientifiques et pratiques sur les disciplines indispensables au psychologue
- ◆ Les innovations en matière de recherche dans les différents domaines de la psychologie
- ◆ Les exercices pratiques où effectuer le processus d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ◆ Le système d'apprentissage interactif basé sur des algorithmes pour la prise de décision sur les situations présentées
- ◆ Elle met l'accent sur les méthodologies de pointe
- ◆ Cours théoriques, questions à l'expert, forums de discussion sur des sujets controversés et travail de réflexion individuel
- ◆ La possibilité d'accéder aux contenus depuis n'importe quel appareil fixe ou portable doté d'une connexion internet



*Une formation créée pour les professionnels qui aspirent à l'excellence et qui vous permettra d'acquérir de nouvelles compétences et stratégies de manière fluide et efficace”*

“

*Une approche totalement orientée vers l'efficacité de la, qui vous permettra d'apprendre de manière réelle, constante et efficace”*

Il comprend un corps enseignant très large de professionnels de la psychologie, qui apportent l'expérience de leur travail à cette spécialisation, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner dans des situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage Par les problèmes, grâce auquel l'étudiant doit essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui se présentent. Pour ce faire, le professionnel aura l'aide d'un système vidéo interactif innovant créé par des experts reconnus.

*Oubliez les méthodes d'étude traditionnelles et rendez votre apprentissage plus facile et plus motivant.*

*Ce Certificat fait la différence sur le marché du travail en vous plaçant parmi les professionnels les plus qualifiés.*



# 02 Objectifs

Les objectifs de ce programme ont été établis comme guide pour le développement de l'ensemble de la formation, avec la mission spécifique d'offrir à l'étudiant une spécialisation très intensive qui stimulera réellement sa progression professionnelle. Un parcours de croissance personnelle qui vous conduira à la plus haute qualité dans votre intervention en tant que psychologue.







“

*Si votre objectif est de progresser dans votre profession, d'acquérir une qualification qui vous permettra de rivaliser avec les meilleurs, ne cherchez pas plus loin. Cette formation donnera à votre carrière le coup de pouce dont elle a besoin”*



### Objectif général

- ♦ Former des professionnels qualifiés dans le domaine de la Mindfulness, capables d'intervenir avec une réelle capacité de travail et des résultats optimaux, en s'appuyant sur les connaissances théoriques et pratiques les plus actualisées et les plus utiles pour leur profession

“

*Ce Certificat s'adresse à tous les psychologues qui souhaitent atteindre un haut degré de spécialisation dans le domaine conscience”*





## Objectifs spécifiques

---

- ◆ Comprendre le concept de méditation et en quoi il diffère du mindfulness
- ◆ Comprendre la pratique formelle et informelle du mindfulness
- ◆ Distinguer les champs d'application du mindfulness
- ◆ Faire le lien entre mindfulness et MDD, troubles de l'alimentation et stress
- ◆ Comprendre le lien entre Mindfulness et psychothérapie

03

# Structure et contenu

La structure du contenu a été conçue par une équipe de professionnels de la Mindfulness conscients de la pertinence de l'actualité de la spécialisation afin d'approfondir le domaine de la connaissance et de produire des publications de qualité académique.



“

*Ce Certificat en Ligne en Mindfulness  
contient le programme scientifique le  
plus complet et le plus actuel du marché”*

## Module 1. Mindfulness

- 1.1. Depuis l'origine Méditation
  - 1.1.1. Définition: Qu'est-ce que la méditation?
  - 1.1.2. La méditation comme état de conscience
  - 1.1.3. La méditation comme technique de développement de la conscience
- 1.2. Qu'est-ce que c'est le Mindfulness?
  - 1.2.1. Les débuts
  - 1.2.2. Qu'est-ce que c'est le Mindfulness?
  - 1.2.3. Avantages et preuves scientifiques
  - 1.2.4. Pratique formelle et informelle
  - 1.2.5. Exercice de Mindfulness pour aujourd'hui
- 1.3. Attitudes de pleine conscience
  - 1.3.1. Non-jugement
  - 1.3.2. Patience
  - 1.3.3. L'esprit du débutant
  - 1.3.4. Confiance
  - 1.3.5. Sans effort
  - 1.3.6. Acceptation
  - 1.3.7. Lâcher
- 1.4. Compassion et apitoiement sur soi
  - 1.4.1. Introduction
  - 1.4.2. Compassion
  - 1.4.3. Compassion de soi
- 1.5. Orienter l'attention
  - 1.5.1. Trouver une posture confortable
  - 1.5.2. Concentrez-vous sur votre respiration
  - 1.5.3. Sentez votre corps
  - 1.5.4. Laissez entrer les sentiments et les émotions
  - 1.5.5. Arrêtez de lutter contre vos pensées
- 1.6. Domaines d'application
  - 1.6.1. La pleine conscience en Occident
  - 1.6.2. Mindfulness dans l'entreprise
  - 1.6.3. Mindfulness dans le contexte éducatif
  - 1.6.4. Mindfulness dans le contexte sportif
  - 1.6.5. Mindfulness et la santé





- 1.7. Mindfulness pour enfants
  - 1.7.1. Application et avantages du Mindfulness pour les enfants
  - 1.7.2. Le rôle du mentor ou de l'accompagnateur du Mindfulness pour les enfants
- 1.8. Mindfulness et TDAH
  - 1.8.1. Justification de l'utilisation du Mindfulness chez les patients atteints de TDAH
  - 1.8.2. Un programme de Mindfulness pour le TDAH
- 1.9. Stress, anxiété et mindfulness
  - 1.9.1. Le stress et l'anxiété dans la société du XXIe siècle
  - 1.9.2. Mindfulness comme technique pour réduire le stress et l'anxiété
  - 1.9.3. Programme de Réduction du Stress par la Prise en Charge Intégrale (REBAP)
- 1.10. Mindfulness et les troubles liés à la perte de contrôle des impulsions
  - 1.10.1. Mindfulness et les dépendances
  - 1.10.2. Mindfulness et les Troubles Obsessionnels Compulsifs
- 1.11. Mindfulness et troubles de l'alimentation
  - 1.11.1. La complexité des troubles alimentaires
  - 1.11.2. Avantages de l'utilisation de la Mindfulness
- 1.12. Mindfulness en psychothérapie: la thérapie cognitive basée sur le Mindfulness
  - 1.12.1. Introduction et objectifs fondamentaux
  - 1.12.2. Protocole d'intervention
- 1.13. Mindfulness en psychothérapie: la thérapie de l'acceptation et l'engagement
  - 1.13.1. La Théorie du Cadre Relationnel (RFT)
  - 1.13.2. Le trouble d'évitement expérientiel (TEE)
  - 1.13.3. Recherche sur la Thérapie d'Acceptation et d'Engagement
- 1.14. Mindfulness en psychothérapie: la thérapie dialectique de la conduite
  - 1.14.1. Thérapie Dialectique Comportementale et Trouble Limite de la Personnalité
  - 1.14.2. Les trois fondements de la Thérapie Dialectique Comportementale
  - 1.14.3. Traitement

“ Notre programme a été conçu dans un souci d'efficacité pédagogique: pour que vous appreniez plus vite, plus efficacement et de manière plus permanente”

# 04

# Méthodologie

Ce programme de formation offre une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: ***el Relearning***.

Ce système d'enseignement est utilisé, par exemple, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le ***New England Journal of Medicine***.





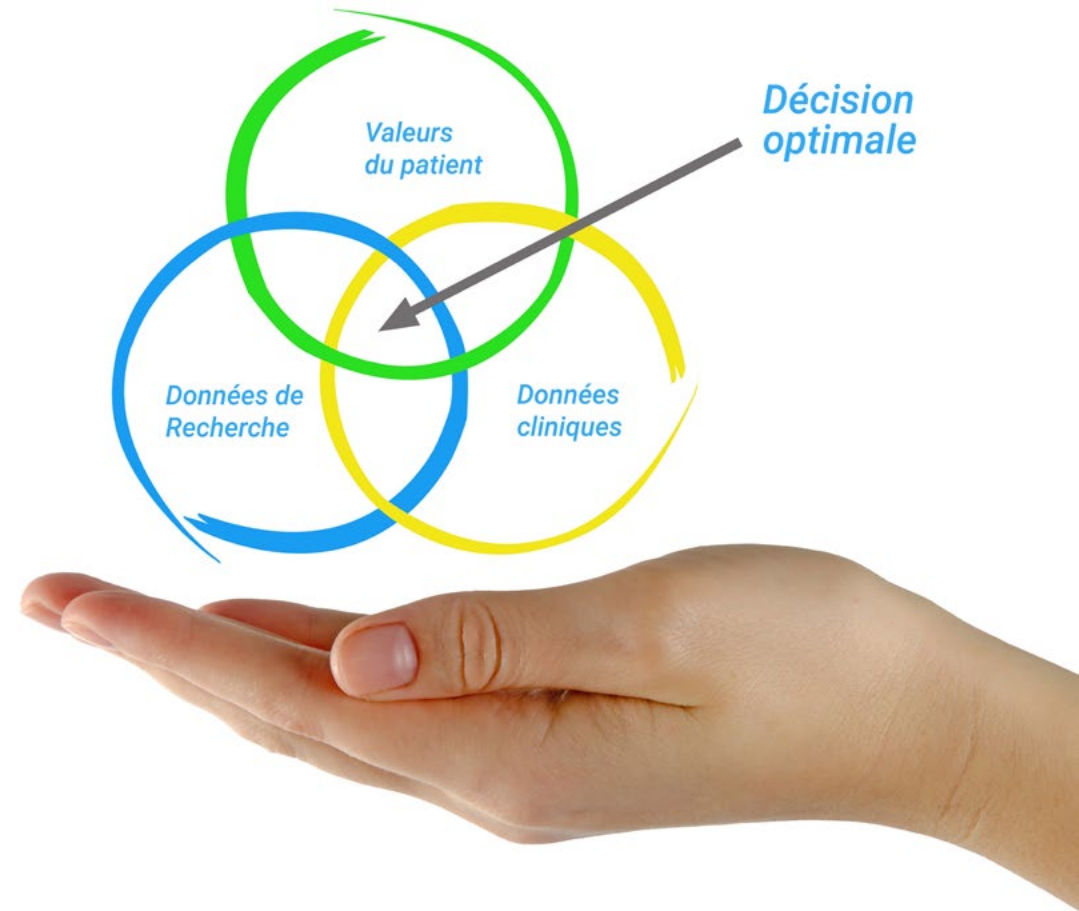
“

*Découvrez Relearning, un système qui abandonne l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui nécessitent une mémorisation”*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas cliniques simulés, basés sur des patients réels, dans lesquels vous devrez enquêter, établir des hypothèses et finalement résoudre la situation. Il existe de nombreux faits scientifiques prouvant l'efficacité de cette méthode. Les spécialistes apprennent mieux, plus rapidement et plus durablement dans le temps.

*Avec TECH, le psychologue expérimente un mode d'apprentissage qui ébranle les fondements des universités traditionnelles du monde entier.*



Selon le Dr Gérvas, le cas clinique est la présentation commentée d'un patient, ou d'un groupe de patients, qui devient un "cas", un exemple ou un modèle illustrant une composante clinique particulière, soit en raison de son pouvoir pédagogique, soit en raison de sa singularité ou de sa rareté. Il est essentiel que le cas soit basé sur la vie professionnelle actuelle, en essayant de recréer les conditions réelles de la pratique professionnelle du psychologue.

“

Saviez-vous que cette méthode a été développée en 1912 à Harvard pour les étudiants en Droit? La méthode des cas consiste à présenter aux apprenants des situations réelles complexes pour qu'ils s'entraînent à prendre des décisions et pour qu'ils soient capables de justifier la manière de les résoudre. En 1924, elle a été établie comme une méthode d'enseignement standard à Harvard”

#### L'efficacité de la méthode est justifiée par quatre acquis fondamentaux:

1. Les psychologues qui suivent cette méthode parviennent non seulement à assimiler les concepts, mais aussi à développer leur capacité mentale, grâce à des exercices d'évaluation de situations réelles et à l'application des connaissances.
2. L'apprentissage est solidement traduit en compétences pratiques qui permettent au psychologue de mieux intégrer ses connaissances dans la pratique clinique.
3. Grâce à l'utilisation de situations issues de la réalité, on obtient une assimilation plus simple et plus efficace des idées et des concepts.
4. Le sentiment d'efficacité de l'effort investi devient un stimulus très important pour les étudiants, qui se traduit par un plus grand intérêt pour l'apprentissage et une augmentation du temps passé à travailler sur le cours.



## Relearning Methodology

À TECH, nous enrichissons la méthode des cas avec la meilleure méthodologie d'enseignement 100% en ligne du moment: le Relearning.

Notre université est la première au monde à combiner des études de cas cliniques avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, combinant un minimum de 8 éléments différents dans chaque leçon, ce qui constitue une véritable révolution par rapport aux simples études de cas et analyses.



*Le psychologue apprendra à travers des cas réels et la résolution de situations complexes dans des environnements d'apprentissage simulés. Ces simulations sont développées à l'aide de logiciels de pointe pour faciliter l'apprentissage par immersion.*

Selon les indicateurs de qualité de la meilleure université en ligne du monde hispanophone (Columbia University). La méthode Relearning, à la pointe de la pédagogie mondiale, a réussi à améliorer le niveau de satisfaction globale des professionnels finalisant leurs études.

Cette méthodologie a permis de former plus de 150.000 psychologues avec un succès sans précédent dans toutes les spécialités cliniques. Notre méthodologie d'enseignement est développée dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.*

Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire mais il se déroule en spirale (nous apprenons, désapprenons, oublions et réapprenons). Par conséquent, ils combinent chacun de ces éléments de manière concentrique.

Selon les normes internationales les plus élevées, la note globale de notre système d'apprentissage est de 8,01.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Les dernières techniques et procédures en vidéo

TECH rapproche les étudiants des dernières techniques, des dernières avancées pédagogiques et de l'actualité de la psychologie. Tout cela, à la première personne, expliqué et détaillé rigoureusement pour atteindre une compréhension complète et une assimilation optimale. Et surtout, vous pouvez les regarder autant de fois que vous le souhaitez.



#### Résumés interactifs

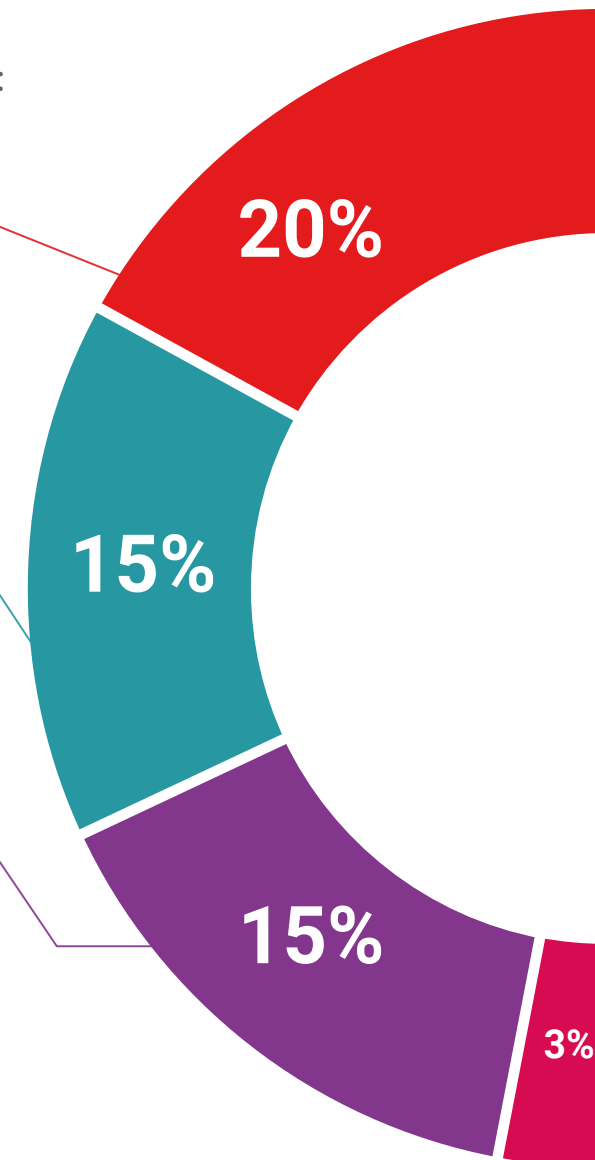
Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

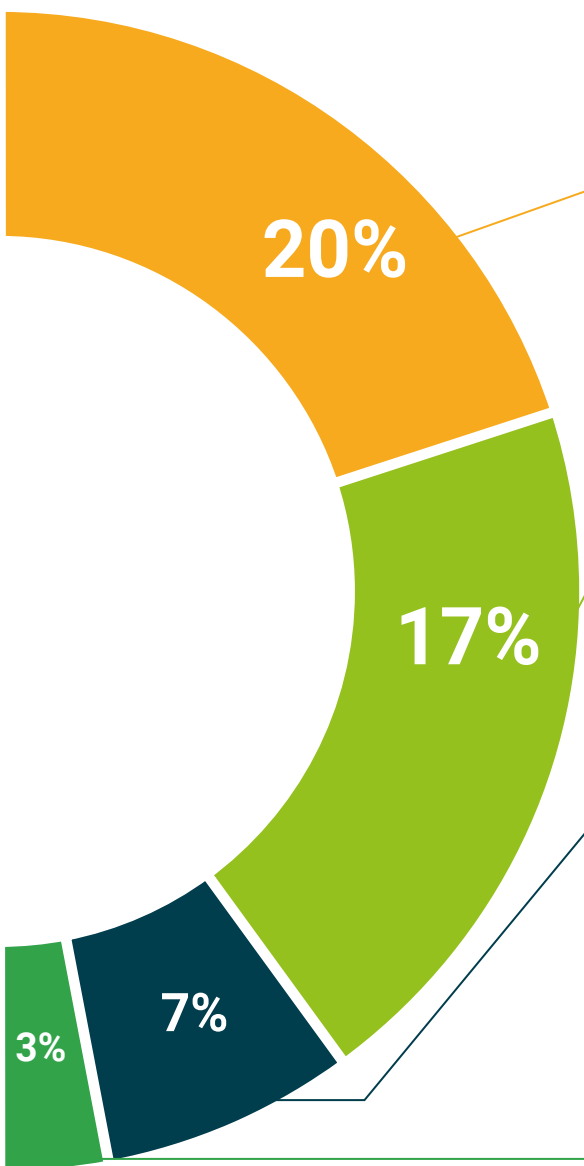
Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Études de cas dirigées par des experts

Un apprentissage efficace doit nécessairement être contextuel. Pour cette raison, TECH présente le développement de cas réels dans lesquels l'expert guidera l'étudiant à travers le développement de la prise en charge et la résolution de différentes situations: une manière claire et directe d'atteindre le plus haut degré de compréhension.



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert. La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



#### Guides d'action rapide

À TECH nous vous proposons les contenus les plus pertinents du cours sous forme de feuilles de travail ou de guides d'action rapide. Un moyen synthétique, pratique et efficace pour vous permettre de progresser dans votre apprentissage.



05

# Diplôme

Le Certificat en Mindfulness vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.





“

*Inclure dans votre formation un Certificat en Mindfulness: Un grand pas en avant pour votre compétitivité dans le secteur”*

Ce **Certificat en Mindfulness** contient le programme le plus complet et le plus à jour du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Mindfulness**

N° d'heures officielles: **150 h.**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.

future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

Certificat

Mindfulness

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat Mindfulness

