

INSTITUT DE FORMATION VITTOZ-IRDC

DEVENEZ INSTRUCTEUR DE GROUPE FOVEA®

84 heures de formation
Lyon - Grenoble



30 NOV 2024
30 NOV 2025
6 WEEK-ENDS



Contact : **Patrick BOBICHON**
Responsable de la Formation IGF

 igf@vittoz-irdc.net

 06 75 60 38 20

Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au
titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION

 **vittoz** IRDC

La formation d'Instructeurs de Groupes FoVea (IGF)

Organisée par l'Institut **Vittoz IRDC** qui a créé
le programme FoVea.

Projet en partenariat avec
le **Pr. Rebecca Shankland**
(Université Lyon 2)

Enseignante, chercheuse au laboratoire DIPHE,
Responsable de l'Observatoire Bien-être à l'École

Publics

Médecins, psychiatres, psychologues, psychothérapeutes,
thérapeutes, professionnels de santé, de l'éducation et des
ressources humaines.

Étudiants en psychologie niveau **Master 2**
(diplômés ou en cours de formation)

Personnes ayant validé le premier cycle de la formation **Vittoz
IRDC.**

Cours appliqués assurés par des **praticiens Vittoz**
et des **instructeurs FoVea** .

Cours théoriques et scientifique par **Rebecca Shankland**
et **différents experts** dans leurs domaines de compétences
(Ilios Kotsou, Jean-Paul Durand, ...)

Objectifs

- Acquérir les connaissances et les compétences nécessaires à l'animation de groupes FoVea avec le protocole établi dans le cadre de l'étude scientifique menée depuis 2013
- 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 les approches systémiques collaboratives.
- Être en mesure de proposer des groupes FoVea ajustées aux problématiques et enjeux des bénéficiaires et de leurs organisations.

Témoignage

*“Psychiatre et thérapeute TCC, c’est en suivant le Diplôme Universitaire du Pr Shankland à Grenoble en 2019, à l’époque nommé DU Psychologue positive que j’ai commencé à m’intéresser à la méthode Vittoz. Cette approche m’apparaissait comme **la pièce manquante d’un puzzle** de ce que je pouvais offrir aux patients que je prenais en charge.*

*Le programme FoVea semblait pouvoir répondre au moins en partie à une question redondante de mes patients : « **comment trouver du temps pour pouvoir être dans l’instant présent alors que nous en manquons déjà ?** »».*

*J’ai donc intégré la formation Instructeur Groupe FoVéa en suivant un mixte bien dosé de cours théoriques et pratiques, avec aussi la constitution des **petits groupes propices aux échanges constructifs**, et sur des temps me permettant de poursuivre mon activité en parallèle.*

C’est en appartenant aujourd’hui à cette seconde promotion Instructeur Groupe Fovéa que je recommande en pleine conscience cette formation aux confrères flexibles et ouverts (ou non).



**Dr Alexis Poncet,
Psychiatre,
psychothérapeute
TCC**



Témoignage



“Le dispositif proposé m’a permis de m’entraîner à guider des inductions suivies d’un retour, d’oser me lancer dans un cadre sécuritaire.”

Il n’y a pas une façon de devenir instructeur et cette formation m’a permis d’asseoir une posture juste, sincère et authentique qui me correspond.

*Sur le plan théorique, j’utilise quotidiennement dans ma pratique de psychologue ces connaissances... Simplement, de **pouvoir leur faire observer leurs émotions, comprendre leurs besoins, les exprimer, identifier leurs sensations, se décaler de leurs pensées, ...***

Sur un plan plus personnel, je me suis pleinement approprié certains aspects de la méthode Vittoz qui me servent de points de repères réguliers comme le fait de faire preuve de souplesse, de simplicité, de sincérité.”

**Séverine Desjardin,
Psychologue
clinicienne**



Témoignage



"J'ai eu la chance d'avoir pu participer à la promotion 2021-2022 pour la formation d'Instructeurs Groupes FoVea.

Encore étudiant (M2), ce fut une très belle opportunité d'avoir pu rejoindre un groupe composé de personnes très différentes et pourtant toutes très intéressantes du fait de leur personnalité ainsi que de leur bienveillance.

*En plus d'avoir déjà vécu les ateliers FoVea 1 et 2, la formation IGF m'a permis de moi-même d'avoir l'opportunité de faire bénéficier à d'autres des expériences de pleine conscience qui me tient très à cœur, le tout en vivant des expériences nouvelles grâce à l'expertise de la méthode Vittoz. **Sans cette formation, je n'aurais pas été capable d'accompagner chaque semaine différents groupes d'adolescents au sein de mon travail.***

*En effet, j'ai pu grandir tout le long de l'année de cette formation, aussi bien au niveau de mes compétences d'animation de groupe, professionnellement en tant que psychologue aujourd'hui, mais aussi personnellement dans ma vie de tous les jours. **Je suis très reconnaissant envers toutes les personnes ayant donné vie à cette formation d'Instructeurs Groupe FoVea** pour m'avoir permis de bénéficier de cette expérience qui enrichit ma vie encore aujourd'hui."*



Mathieu Saint-Hilaire
Psychologue



Témoignage



*"J'ai découvert l'animation des pratiques FOVEA et l'approche centrée solution pour animer un groupe, **trouver la bonne posture, les mots justes** pour accueillir les échanges.*

***Chaque week-end, les apports théoriques et les pratiques cheminaient en moi**, je vivais de nouvelles expériences, qui me mobilisaient au niveau cognitif, mais aussi sensorielles, corporellement et émotionnellement.*

J'ai pris du recul sur ma pratique. J'ai appris en écoutant et observant les autres, j'ai beaucoup apprécié les feedbacks sur nos animations en mini-groupe, ce qui m'a permis de bien progresser.

***Dans le cadre scolaire je propose la pratique de l'installation : Inviter les élèves à porter leur attention aux sensations corporelles**, en ressentant leur corps depuis les pieds posés sur le sol jusqu'au sommet du crâne, en utilisant le balayage corporel. Cela leur permet de laisser de côté leurs pensées, soucis, événements qui ont pu se produire avant d'arriver au collège et de favoriser leur attention. Être en présence avec eux-mêmes ils parviennent à avoir une meilleure connaissance d'eux même et à renforcer leur estime de soi."*

Marie Munier
Psychologue
Education Nationale

