

F2- Programme PROTECT MIND®

S'ouvrir, être présent, faire ce qui compte

OBJECTIFS

- Vivre et expérimenter la progression complète du programme Protect Mind® (9 séances + 1 journée en silence).
- Développer la conscience intéroceptive, la régulation émotionnelle et les compétences psychosociales validées par Santé publique France.
- Intégrer la posture d'observation consciente et non jugeante dans les situations personnelles et professionnelles.
- Favoriser une dynamique collective de prévention et d'autorégulation.



ANIMATION

Professionnels formés en pleine conscience à la prévention et à l'accompagnement de groupe, avec expérience de terrain.



PERSONNES CONCERNÉES

toute personne souhaitant mieux gérer son stress, réguler ses émotions, traverser une transition de vie, et réduire le risque d'addictions avec ou sans substance .



PRÉREQUIS

aucun, Participation sous réserve de l'absence de contre-indication médicale



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Alternance d'apports simples et de pratiques guidées (attention, respiration, corps), avec exercices concrets et entraînement entre les séances.



DURÉE

1 séance de 2h30
8 séances de 2h
1 journée en pleine conscience



COÛT

- Évaluation des acquis avant/après cycle
- Remise d'un support pédagogique
- Évaluation de satisfaction

PROGRAMME

Séances 1 à 3 : Observation et conscience du corps

- Entrer dans la pratique : attention, respiration, ancrage corporel.
- Identifier ses réactions automatiques face au stress.
- Apprendre à se poser et à observer sans juger.

Séances 4 à 6 : Autorégulation

- Rumination et croyances : repérer le pilote automatique
- Défusion : prendre du recul sur pensées et émotions
- Accueil de l'émotion et retour au calme

Séances 7 à 9 : Valeurs et action consciente

- Clarifier ce qui compte (valeurs)
- Agir avec stabilité malgré l'inconfort
- Consolider une routine personnelle

Journée en silence

- Observer, ressentir, agir en conscience
- Intégration des pratiques.
- Clôture réflexive et plan d'action personnel.

Ce stage est un entraînement structuré de prévention, destiné à renforcer la gestion du stress et des émotions et à stabiliser les comportements au quotidien - en cours de reconnaissance institutionnelle (ReperPrev – Santé publique France).

Il ne s'agit pas d'un stage de bien-être ou de relaxation, mais d'un entraînement progressif vers un changement profond et durable.

