



MBSR : Mind Based Stress Reduction

PROGRAMME DE FORMATION

FORMAT

Formation continue
Présentiel 28h

PUBLIC CONCERNÉ

Professionnels de santé

FINANCEMENT

FAF
Financement personnel

Dr. Régis Dumas est titulaire d'un diplôme universitaire en Thérapies Cognitivo-comportementales (TCC) et possède plus de dix ans d'expérience dans l'enseignement de la pleine conscience aux professionnels de santé.

RÉSUMÉ :

Dans ce monde de sur-sollicitations que nous vivons, nous avons plus que jamais besoin de calme, de profondeur, d'une recherche de sens à donner à notre vie.

Cette formation et cette pratique de désensibilisation au stress inspiré de la pleine conscience et des TCC (Thérapies Cognitivo-comportementales), vous permettra de mieux être dans les situations du quotidien : émotions, stress, douleurs chroniques, stimulant vos capacités de concentration, le système immunitaire, l'équilibre émotionnel... une nouvelle manière de vivre.

C'est un entraînement, un choix personnel et non un traitement ou un cours.

L'objectif est de s'exercer et de muscler notre pleine présence par un entraînement quotidien... les bons jours comme les mauvais.

MODULE 1 :

Introduction à la Pleine Conscience

Dates : 1er et 2 février 2025

Objectif principal :

Découvrir les bases de la pleine conscience et son rôle dans la gestion du stress et des émotions. Ce week-end permet d'acquérir des outils pratiques pour renforcer la présence et la sérénité au quotidien.

CONTENU :

- Présentation générale : Historique de la pleine conscience et des thérapies cognitivo-comportementales (TCC) appliquées à la gestion du stress.
- Posture de méditation : Techniques pour une posture adéquate en méditation, favorisant le confort et l'attention.
- Concept de "Pilote Automatique" : Comprendre et sortir de ce mode réactif pour adopter une plus grande conscience des actions.

EXERCICES PRATIQUES :

- Bodyscan : Exploration guidée du corps pour ancrer l'attention dans le moment présent.
- Méditations sur la respiration : Focalisation sur la respiration pour cultiver la pleine conscience.
- Exercices corporels en pleine conscience : Apprendre à bouger avec une conscience de soi accrue.
- Gestion de la fatigue et du burnout : Détecter les signes d'épuisement et comprendre les mécanismes de la fatigue chronique.
- Atelier : "Faire et Être" : Différencier l'état de faire de l'état d'être, et intégrer cette distinction dans la vie quotidienne.
- Plan d'action personnalisé : Mise en place d'un programme de pratiques pour renforcer l'intégration de la pleine conscience dans la vie de tous les jours.

SUPPORTS FOURNIS :

- Documents, exercices audio guidés, et programme de tâches pour une pratique quotidienne entre les sessions.

MODULE 2 :

Approfondissement et Résilience Face aux Défis

Dates : 29 et 30 mars 2025

Objectif principal : Consolider la pratique de la pleine conscience pour répondre de manière plus efficace au stress et aux situations difficiles. Ce week-end vise à développer la résilience, l'empathie, et la compassion pour soi-même et pour les autres.

CONTENU :

- Rester présent dans les moments difficiles : Techniques pour maintenir la pleine conscience face aux défis.
- Cycle de la réaction au stress : Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à réagir de manière constructive.

OUTILS PRATIQUES :

- Modèles "STAR" et "RAIN" : Modèles de pleine conscience pour répondre au stress sans réactivité automatique.
- Colonnes de Beck : Identifier et restructurer les pensées négatives pour une meilleure gestion émotionnelle.
- Crises de calme : Techniques pour cultiver le calme intérieur en situation de crise.
- Atelier : Répondre plutôt que réagir : Exercice de prise de recul face aux situations stressantes.
- Comprendre que "Les pensées ne sont pas des faits" : Travail sur la relation aux pensées et aux émotions pour développer la distance critique.
- Éveil à l'empathie et à la compassion : Renforcer les relations interpersonnelles en intégrant des valeurs de bienveillance et d'acceptation de soi.
- Intégration et autonomie : Consolidation de la pratique et des compétences acquises pour une application durable au quotidien.

SUPPORTS FOURNIS :

- Documents, audios de méditation, programme d'exercices à intégrer dans le cadre professionnel, questionnaire de fin de programme.

OBJECTIFS DE FORMATION

- Intégrer cet apprentissage de la Pleine Conscience pour adopter une nouvelle relation avec le stress et pouvoir, si vous le souhaitez, l'intégrer tout ou partie, dans le cadre de votre compétence professionnelle et de la déontologie de votre profession.
- Cultiver la pleine conscience dans sa vie quotidienne.
- Mieux prendre soin de soi et à trouver une meilleure qualité de vie.
- Développer l'aptitude à répondre plus efficacement au stress, à la douleur et à la maladie en invitant les participants à se relier à leurs ressources internes.
- Apprendre à reconnaître ses réactions habituelles aux difficultés
- Adopter une attitude de non jugement, de réponse adaptée, présent aux sensations, pensées, émotions et comportements difficiles
- Pouvoir proposer et mettre en place des exercices de PC dans le cadre de son activité