

GESTION DU STRESS

POUR LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

GRÂCE À L'HYPNOSE

Le personnel soignant, est partiellement soumis à des facteurs de stress professionnel nombreux et continus. L'autohypnose apparaît comme un outil indispensable pour gérer son stress et ses émotions en autonomie en apprenant à mieux se connaître pour agir en conscience et sérénité.



Date à définir selon
les besoins



10 heures



490 € / personne

OBJECTIFS

- Utiliser les techniques d'autohypnose à travers des apports théoriques et des mises en situation
- Développer le partage d'expériences entre participants pour enrichir la pratique et développer une posture réflexive
- Expérimenter les outils au moyen d'exercices pratiques ciblés
- Construire ses objectifs personnels et les faire évoluer grâce à un accompagnement personnalisé, expert et bienveillant.

PRÉREQUIS

- Aucun prérequis

MODALITÉS D'ÉVALUATION

- Questionnaire de pré formation
- Test positionnement
- Test de connaissance de fin de formation

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active
- Méthode démonstrative
- Méthode expérientielle
- Méthode transmissive

MODALITÉS D'ACCÈS

- Professionnels soignants, médicaux et paramédicaux, ainsi que les encadrants du secteur de la santé.
- Candidature: contact mail, téléphone
- Notice d'inscription

CONTENU DE LA JOURNÉE

JOUR 1

- Définition de l'hypnose et de l'autohypnose.
- Les usages de l'autohypnose dans le contexte professionnel - Premiers exercices de mise en pratique et appropriation d'une séance type
- Tour de table : Questionnement, attentes et freins
- Visionnage de séance d'hypnose
- Autohypnose et cohérence cardiaque
- Présentation de nouveaux exercices d'appropriation

JOUR 2

Retour d'expérience - Temps d'échange

- Approfondissement des techniques d'autohypnose et coaching individualisé
- Partage d'expériences
- Exercices pratiques et ancrage de l'outil
- Accompagnement individualisé et formulation d'objectifs

DELAI D'ACCES

- 10 jours avant le démarrage de la formation

CONTACT

Amandine LETTERIO
amandine-letterio@ecole-rockefeller.com
07.59.68.57.06



Une formation inclusive

Cette formation accueille et accompagne les personnes en situation de handicap ou atteintes d'une maladie chronique.