

► L'Autohypnose : Gérer son stress et ses émotions dans le cadre du travail



But de la formation : Reconnaître l'état de stress, savoir y répondre dans le but d'un mieux-être au travail.

Objectifs pédagogiques :

- Savoir reconnaître et faire la différence entre un stress et une émotion au travail.
- Comprendre le fonctionnement du stress et des émotions.
- Mettre en pratique ses connaissances pour trouver des solutions au quotidien.
- Connaître le mécanisme de l'autohypnose (pour diminuer, contrôler son état de stress).

Pré-requis : Aucun pré-requis.

Document nécessaire : Aucun.

Équipement nécessaire : Aucun.

Type de public :

- Personnel intervenant en milieu médical ou paramédical.
- 12 personnes maximum, afin de préserver la dynamique de groupe.

Moyens pédagogiques:

- Utilisation de support de formation de type PowerPoint, de vidéo,
- Remise d'un livret stagiaire.

Sanctions :

- Évaluation des acquis sur la base d'un QCM ou d'évaluation pratique.
- Attestations de formation.

Durée : 14 heures (2 jours).

Méthodes pédagogiques:

- Les méthodes pédagogiques utilisées seront :
 - ✓ La méthode affirmative sous forme d'exposés ou de démonstration.
 - ✓ La méthode interrogative (questionnement, échanges, partage d'expérience, résolution de problème)
 - ✓ Le formateur fera ressortir l'expérience des stagiaires afin de permettre de mieux intégrer les différentes notions abordées

Délai d'accès : La formation pourra être réalisée minimum dans les 3 mois après votre demande.

Accessibilité :

L'établissement d'accueil met à disposition des salles adaptées à l'accueil d'un public handicapé (voir règlement intérieur de l'établissement applicable).

Notre organisme de formation est à l'écoute, réoriente, s'adapte et potentiellement s'entoure de partenaires spécifiques en cas de personne en situation de handicap.

Modalités d'accès à la formation :

- En amont de la formation, sera transmis aux stagiaires :
 - ✓ Une convocation, comprenant : Thème, dates, horaires et lieu de la formation.

Demande d'information : 02 99 22 05 69 ou apcblonz@gmail.com

PROGRAMME DE FORMATION DÉTAILLÉ

Accueil des stagiaires

- Rappel des objectifs de la formation
- Présentation du programme détaillé de la formation
- Interrogation de chaque stagiaire sur ses attentes

1^{ère} partie théorique

- Intérêt de la gestion du stress au travail.
- Impact du stress et ou d'un état émotionnel sur le plan physique et psychique.

- Bénéfices sur la relation soignants-soignés.
- Améliorer l'efficacité au travail.
- Définition d'un état hypnotique.

2^{ème} partie pratique

- Apprentissage de l'autohypnose.
- Techniques et outils complémentaires avec la PNL, le Tapping (issu de l'EFT), la cohérence cardiaque et enfin le Miracle Morning.
- Ateliers pratiques tout au long de la formation.