

Autohypnose et gestion du stress

2 jours

PUBLIC

Tous les professionnels de la relation d'aide et du soin.

PREREQUIS

Avoir suivi notre formation « Initiation aux techniques de l'hypnose ».

OBJECTIF

Comprendre les mécanismes du stress et apprendre à le gérer par l'auto hypnose.

METHODES PEDAGOGIQUES

Cette formation est organisée en présentiel avec :

- Échanges, partage d'expériences
- Jeux de rôle s'appuyant sur des cas cliniques apportés par les stagiaires
- Approfondissement des apprentissages théoriques et des techniques d'hypnose en lien avec les douleurs aiguës ou chroniques
- Exercices en binôme accés sur les inductions de transe, l'accompagnement hypnotique...
- Élaboration d'un plan d'action transférable dans son quotidien : tour de table
- Travail autour des résistances des patients
- Gestion des « erreurs » et des « faux échecs »
- Démonstration par le formateur et débriefing

MODALITES D'EVALUATION

La validation des acquis se fait au moyen de cas pratiques, d'études de cas ou de questionnaires pendant la formation.

PROGRAMME

JOUR 1		
Phase 1 : Présentation de la formation et pré-test de connaissances		
Durée	Objectifs	Contenu
30 mn	Recueillir les attentes des stagiaires Évaluer le positionnement des stagiaires sur le sujet : questions, niveau de connaissances, représentations	Tour de table QCM
Phase 2 : Découvrir le concept du stress et des émotions		
Durée	Objectifs	Contenu
3h	Comprendre les mécanismes du stress et des émotions	Définition, causes et conséquences physiologiques, psychologiques et comportementales du stress Définition de l'émotion Les mécanismes, les composantes et fonctions du stress

		<p>Identification des stressseurs collectifs, individuels</p> <p>Les problématiques professionnelles du stress</p> <p>Les leviers d'action contre le stress</p> <p>Exercice d'auto évaluation de son niveau de stress et de ses tendances comportementales</p> <p>Exercice de mesure des facteurs de stress extérieurs</p> <p>Questionnaire de mesure de son tempérament de base</p>
Phase 3 : Appréhender les outils de gestion des émotions et du stress pour intégrer le processus d'autohypnose		
Durée	Objectifs	Contenu
3h	<ul style="list-style-type: none"> Acquérir les techniques de communication efficace pour réduire le stress relationnel 	<p>Le décryptage des jeux psychologiques</p> <p>La fonction des émotions</p> <p>Les bases de la communication efficace</p> <p>Exercices autour des techniques de communication : reformulation, synchronisation</p> <p>Ces techniques sont les pré-requis pour pratiquer l'auto hypnose</p>
Phase 4 : Identifier les apprentissages du Jour 1		
30mn	<ul style="list-style-type: none"> Réfléchir autour de la mise en œuvre des éléments acquis 	Ébaucher un plan d'action transférable dans sa pratique

JOUR 2

Phase 1 : Présentation de la journée et recueil des représentations sur l'auto hypnose		
Durée	Objectifs	Contenu
30 mn	<p>Remédiation sur les contenus si besoin : identification d'ajustement potentiel</p> <p>Présentation de la journée</p>	Tour de table : partage d'expériences
Phase 2 : Expérimenter la méthodologie d'une séance d'auto hypnose		
Durée	Objectifs	Contenu
3h	Acquérir les étapes d'une séance d'auto hypnose	<ul style="list-style-type: none"> Les étapes d'une séance d'auto hypnose : préparation, définition de l'objectif, induction de transe, travail intérieur, retour, vérification Démonstration et débriefing Exercices en binômes Partage d'expériences

Phase 3 : Découvrir différentes techniques d'auto hypnose pour gérer son stress et ses émotions		
Durée	Objectifs	Contenu
3h	<ul style="list-style-type: none">• Apprendre à gérer l'anxiété, la peur, les troubles du sommeil• Gérer ses émotions et son stress au travail• Développer ses motivations afin de développer ses compétences d'adaptation	<ul style="list-style-type: none">• Expérimentation de différents protocoles d'auto hypnose• Démonstration par le formateur• Exercice en binômes et débriefing• Partage d'expériences
Phase 4 : Transférer tous les éléments d'apprentissages dans son quotidien		
Séquence	Objectif : mettre en œuvre les protocoles d'auto hypnose	
30mn	<ul style="list-style-type: none">• Échanger autour des apprentissages réalisés au cours de la formation• Établir le plan d'utilisation des outils dans le quotidien personnel et professionnel du soignant	Tour de table : échanges entre les stagiaires Régulation par le formateur Évaluation des apprentissages par un questionnaire

INFORMATION ET INSCRIPTION

- 03 90 20 03 37
- contact@ceed-formation.org
- www.ceed-formation.org