

Gestion du stress pour les professionnels de santé grâce à l'autohypnose



Coût de la formation

490 €



Durée

La durée globale de la formation est de 10 heures réparties sur 3 demi-journées



Financement

- A titre individuel
- Employeur



Public

Cette formation est construite à destination des cadres de santé cependant les autres professionnels du soin sont les bienvenus.



Pré-requis

Il n'y a pas de prérequis à cette formation



Lieu de formation

Formation organisée en présentiel à l'Ecole Rockefeller



12 stagiaires formés par session



Prochaines sessions :

- 6, 13 et 20 décembre 2023
- deux sessions prévues en 2024

Modalités d'évaluation

- La formation sera évaluée à travers des questionnaires d'entrée et de sortie
- La qualité des apprentissages sera elle aussi soumise à évaluation

Le personnel soignant, notamment les cadres, sont soumis à des facteurs de stress professionnel nombreux et continus. L'autohypnose apparaît comme un moyen de gérer son stress en autonomie, de mieux se connaître en reconnaissant ses émotions et en pouvant agir dessus. Cette formation à destination des cadres de santé et des professionnels du soin procure les outils nécessaires à une meilleure gestion du stress grâce à l'autohypnose.

Objectifs

- Conceptualiser et différencier l'hypnose et l'autohypnose
- S'initier aux techniques d'autohypnose
- Développer une connaissance et une meilleure maîtrise de ses émotions et ainsi permettre l'émergence et la mise en place de stratégies de réussite
- Favoriser une meilleure gestion du stress, être en capacité de se recentrer et participer au bien être psychologique et physique des personnels encadrants
- Développer mémoire et concentration

Intervenante

La formation est animée par Mme Bel, infirmière cadre de santé en EHPAD. Certifiée par l'Institut Milton Erickson de Lyon, elle travaille également comme hypnothérapeute dans un cabinet où elle reçoit des enfants, des adolescents et des adultes. Elle travaille aussi tout particulièrement avec des personnes âgées. Une professionnelle du soin, de l'encadrement et de l'hypnose.

Gestion du stress pour les professionnels de santé grâce à l'autohypnose



Déroulé pédagogique

→ 1ère demi-journée, 6 décembre (4 h) 14 h – 18 h :

- 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
-

→ 2ème demi-journée, 13 décembre (3 h) 14 h – 17 h :

- Réponse aux questions, retours d'expériences
 - Visionnage de séances d'hypnose
 - Autohypnose et cohérence cardiaque
 - Présentation de nouveaux exercices d'appropriation
-

→ 3ème demi-journée 20 décembre (3 h) 14 h – 17 h :

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

CONTACT

Sylvie DOMER
06 50 77 49 55

sylvie-domer@ecole-rockefeller.com