

Public concerné

Tout public

Prérequis

Aucun

Intervenant

Infirmiers D.E – Psychologue, neuropsychologue
Hypnothérapeute

Objectifs

- Savoir identifier les émotions et repérer les signaux de stress qui leur sont associés
- S'approprier des outils de relaxation permettant de canaliser ses émotions pour prendre soin de sa santé
- Prévenir les risques psychosociaux et l'épuisement professionnel
- Soutenir les équipes autour d'activités qui allient bien être, cohésion et Qualité de vie au Travail

Programme de la formation

Module 1

- Apports théoriques :
 - ✓ Stress et émotions : définition, fonctionnement et répercussions physiologiques
 - ✓ Techniques proposées : leurs fondements et lien avec la gestion des émotions
- Apports pratiques :
 - ✓ Se former à des techniques de relaxation pour se ressourcer

Module 2

- Apport théorique et ateliers de mise en pratique :
 - ✓ Autohypnose « Comment se reconnecter au corps pour libérer les tensions »

Module 3

- Apport théorique et ateliers de mise en pratique :
 - ✓ Yoga « Quelles pratiques pour booster son énergie »

Module 4

- Apport théorique et ateliers de mise en pratique :
 - ✓ Qi gong « Apprendre à gérer le souffle pour savoir se détendre »

Module 5

- Apport théorique et ateliers de mise en pratique :
 - ✓ Sophrologie (le sommeil)

Module 6

- Apport théorique et ateliers de mise en pratique :
 - ✓ Qi gong (le souffle)

Module 7

- Apport théorique et ateliers de mise en pratique :
 - ✓ Yoga (douleurs lombaires)

Module 8

- Retour sur les pratiques, ressentis et effets des différentes techniques

La thématique des ateliers « pratiques » est donnée à titre d'exemple. Elle est à moduler selon les besoins du groupe observé par les intervenants et la demande initiale

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques
- Exercices pratiques individuels

Modalités d'évaluations

- Evaluation initiale afin de mesurer le niveau de connaissances
- Evaluation des connaissances et/ou compétences acquises en fin de formation
- Evaluation de satisfaction des participants
- Remise d'une attestation individuelle de la formation

Durée

28 heures non consécutives en présentiel

Date

Nous contacter

Lieu

Intra ou Inter

Nombre de participants

Session ouverte à partir de 6 participants
Groupe limité à 12 participants

Tarif individuel

860 euros

Tarif de groupe

Nous contacter

Contact

NATHALIE MARTINI

04 13 42 75 11/n.martini@ifsilablancarde.com

Accessibilité

Un référent handicap est à votre disposition afin de faciliter l'intégration des personnes en situation de handicap, contactez-nous.