

## 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

### 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@ifsilblancarde.com

### 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

### Accessibilité

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