

Public concerné

Tout public

Prérequis

Aucun

Intervenant

Infirmier D.E – Diplômé en sciences de l'éducation –
Praticien en Hypnose Ericksonienne

Durée

2 jours (14 h) 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

530 euros

Tarif de groupe

Nous contacter

Contact

NATHALIE MARTINI

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

Modalités pédagogiques

- Apports théoriques
- Analyse de situation de travail
- Exercices sur des cas concrets
- Mises en situation à travers des jeux de rôle

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.

Objectifs

- Identifier ses réactions face au stress
- Gérer son stress, ses émotions difficiles dans le cadre de sa pratique professionnelle
- Acquérir des outils simples, rapides et efficaces pour favoriser la sérénité au travail
- Devenir une personne ressource pour les autres

Programme de la formation

Module 1

- Prise de conscience et évaluation du stress :
 - ✓ Comprendre les mécanismes du stress et du burn-out : causes, anatomie et physiologie, déclencheurs, signaux d'alarme et conséquences :
 - Analyse d'un extrait de film et compléments théoriques
 - Les travaux de Fradin et les 4 gouvernances cérébrales
 - Les facteurs liés à l'environnement de travail
 - Focus sur le stress relationnel
 - ✓ Identifier les sources de stress personnelles et professionnelles :
 - Les 5 drivers de l'Analyse Transactionnelle
 - L'impact des pensées et des représentations sur le stress : le système des croyances
 - Analyse de Situations de Travail de Référence (STR)

Module 2

- Anticiper et prévenir le stress – des ressources à développer :
 - ✓ Savoir déconnecter et prendre du recul
 - ✓ Savoir dire non
 - ✓ Agir au quotidien :
 - Stopper les projections vers le futur
 - Etre à l'écoute des besoins du corps
 - Pratiques corporelles : travail sur la respiration, relaxation, présence à soi

Module 3

- Anticiper et prévenir le stress : des ressources à développer *suite* :
 - ✓ L'estime de soi et la confiance en soi
 - ✓ La résistance au changement et la capacité à se remettre en question
 - ✓ L'auto-hypnose
 - ✓ Les pratiques corporelles : yoga, respiration, huiles essentielles, auto-massage
 - ✓ Passer des accords avec soi et changer son rapport aux autres : les 4 accords Tolstèques

Module 4

- Les émotions :
 - ✓ Comprendre les émotions (manifestations, conséquences pour soi et pour les autres)
 - ✓ Gérer ses émotions : quels sont les outils à notre disposition ?
 - ✓ Exercices et outils pratiques

Module 5

- Création de son paysage « Stress et émotions »
 - ✓ Exercice de créativité
 - ✓ Prise de conscience
 - ✓ Ressources

Module 6

- Etablissement d'un plan d'action personnalisé :
 - ✓ S'accorder de la valeur
 - ✓ Elargir sa « zone de confort »
 - ✓ Définir des objectifs personnels réalistes et une vision à long terme
 - ✓ Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité