

## 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@ifsilblancarde.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 ses objectifs personnels réalistes et une vision à long terme
  - ✓ Gérer les relations interpersonnelles et développer son adaptabilité