

Public
Tout public

Pré-requis
Aucun

Durée
1 jours

Tarifs
300 € HT/Pers

OBJECTIFS DE LA FORMATION

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront capables :

- D'apprendre à repérer leurs sources de stress et d'épuisement
- De faire le point sur leurs ressources naturelles pour retrouver rapidement un mieux-être
- D'acquérir de nombreux outils pour se détendre, se ressourcer et aussi se renforcer face aux situations compliquées du quotidien
- D'expérimenter l'auto-hypnose pour reproduire de façon autonome des exercices simples et rapides afin améliorer leur vie personnelle et professionnelle.

PROGRAMME

Descriptif

Module 1 – GERER LE STRESS - 3H30 HEURES

Repérer son état émotionnel et celui de son environnement :

Inventaire des situations épuisantes du quotidien
Faire l'état des lieux de ses ressentis
Se questionner et se recadrer
Identifier ses ressources personnelles
L'effet Nocebo et ses conséquences

Gestion des situations épuisantes :

Comment gérer l'ingérable
La force du compromis
Apprendre à écouter et gérer ses émotions
Evacuer le stress et la fatigue

Module 2 – SE RESSOURCER - 3H30 HEURES

Utilisation des ressources à disposition :

Reformulation et recadrage
Transformer sa façon de communiquer
S'harmoniser avec son environnement
Mise en place d'exercices selon chaque situation

Améliorer son quotidien :

Repérer ses limites
Verbalisation positive
S'approprier les outils d'épanouissement personnel et les transmettre
Retour et évaluation des changements



Moyens pédagogiques et d'encadrement mise en œuvre



Séances de formation en présentiel
Tour de table
Mises en pratiques de cas concrets
Reconstitution de situations stressantes, conflictuelles ou bloquées
Démonstrations d'exercices simples, variés et facilement reproductibles
Documents vidéos projetés



Sage-femme formatrice en
Hypnose Ericsonienne



Un questionnaire d'évaluation
sera remis



Accessibilité au personnes
handicapées

CONTACT



contact@infosa.fr



04 95 30 70 35

INFOSA Résidence Appolonie Bât. B, 20200 Bastia

<https://infosa.fr>