

**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>