



Gérer son stress par l'auto-hypnose

Cette formation permet aux professionnels de mieux comprendre les mécanismes du stress et d'acquérir des techniques d'auto-hypnose pour mieux le réguler dans leur quotidien professionnel.



3 JOUR(S)
21 HEURES



FORMAT
PRESENTIEL

CONTEXTE DE LA FORMATION

Les situations professionnelles peuvent générer du stress et mobiliser fortement les ressources physiques, émotionnelles et cognitives. Lorsque ces tensions se répètent ou s'installent, elles peuvent affecter le bien-être du professionnel et sa manière d'aborder les situations rencontrées au quotidien.

L'auto-hypnose offre des techniques permettant de mieux repérer ses réactions face au stress et d'agir sur son état physique et émotionnel. Cette formation propose aux participants d'expérimenter ces techniques et de les intégrer progressivement dans leur quotidien professionnel.

OBJECTIFS DE LA FORMATION

À l'issue de la formation, le stagiaire sera capable de :

- Identifier un état de stress et en comprendre les mécanismes et les manifestations
- Expérimenter différentes techniques d'auto-hypnose et identifier celles adaptées à ses besoins
- Mettre en œuvre des techniques d'auto-hypnose pour réguler son stress dans son quotidien professionnel

CONTENU DE LA FORMATION

- Jour 1 : Comprendre le stress et découvrir l'auto-hypnose.** Recueil des attentes des participants / Pré-test de connaissance / Remise du plan d'action personnalisé (PAP) / Cadres et présupposés / Introduction à l'auto-hypnose / Identification des situations à forte charge émotionnelle / Le stress : définition, mécanismes et manifestations / Reconnaître un état de stress
- Jour 2 — Expérimenter l'auto-hypnose pour réguler son stress.** Remobilisation des connaissances développées lors de la première journée / Repères sur le fonctionnement du cerveau / Identifier les leviers permettant d'agir sur son état de stress / Entrer en auto-hypnose / Expérimenter différentes techniques d'auto-hypnose pour réguler son stress / Mise en pratique et préparation du travail d'intersession
- Intersession :** Mise en pratique régulière des techniques d'auto-hypnose expérimentées en formation / Observation de leur utilisation avant, pendant et après les situations de stress / Repérage des effets, des difficultés rencontrées et des ajustements nécessaires afin d'alimenter le retour d'expérience du J3.
- Jour 3 — Retour d'expérience et approfondissement de la pratique.** Retour d'expérience sur la mise en pratique durant l'intersession / Analyse de l'utilisation des techniques avant, pendant et après les situations de stress / Difficultés rencontrées et ajustements / Bulle personnelle de détente : auto-ancrage / Approfondissement et mise en pratique / Axes d'amélioration individuels et collectifs / Synthèse, conclusion / Post-test / Questionnaire de satisfaction / Évaluation de la formation

MODALITÉS DE LA FORMATION

- Méthodes :** Pédagogie active et expérientielle intégrant des échanges sur les pratiques, des brainstormings, des démonstrations guidées, des exercices individuels et en sous-groupes ainsi que des mises en situation. Ces modalités permettent aux participants de comprendre les mécanismes du stress, d'expérimenter progressivement les techniques d'auto-hypnose et d'identifier celles qu'ils pourront mobiliser dans leur quotidien professionnel.
- Supports d'animation :** diaporama
- Livret pédagogique** intégrant l'ensemble du contenu de la formation, remis au format papier et/ou numérique à chaque participant

ÉLÉMENTS D'ÉVALUATION ET DE TRAÇABILITÉ

- Pré-test et post-test
- Feuille d'émargement
- Attestation de fin de formation
- Plan d'action personnalisé (PAP)

CONCEPTEUR(S)

Praticiens en hypnose, formateurs spécialisés en hypnose

INTERVENANT(S)

Praticiens en hypnose, formateurs spécialisés en hypnose

PUBLICS CIBLES

Tous professionnels souhaitant développer des techniques d'auto-hypnose pour mieux réguler leur stress dans leur pratique professionnelle

PRÉREQUIS

Avoir suivi la formation : Initiation aux techniques de l'hypnose.

TARIFS

Intra	Nous contacter
Inter	Nous contacter

PROCHAINES SESSIONS

Plus d'informations :
07 88 12 37 82
contact@am-dpc.fr

NOTE CLIENTS

