

Gestion du stress et des émotions

L'autohypnose

Public :	Toute personne
Prérequis :	Aucun
Durée :	1 jour (7 heures)
Objectifs :	A l'issue de la formation, le participant est capable de : Connaître les principes de base de déclenchement du stress et de sa gestion Améliorer sa stratégie de gestion du stress Appliquer des techniques et des réflexes au quotidien pour faire face aux tensions professionnelles Mieux gérer ses émotions en situation de stress

Programme :

Origines et syndrome du stress

- Mécanismes et utilité
- Conséquences et manifestations
- Lien entre stress et émotions
- Identifier et mesurer ses facteurs de stress
 - Repérer ses agents stressants
 - Évaluer son niveau de stress
 - Identifier ses zones personnelles de confort, de risque face au stress

Autohypnose

Comment passer d'un stress négatif à un stress positif : les différentes stratégies de gestion du stress et des émotions

- Les stratégies physiologiques
 - Alimentation, sommeil, sport, activités de loisirs et détente
- Les stratégies psychologiques
 - Mieux évaluer une situation, apprendre à relativiser, transformer l'échec en expérience, la pensée positive, savoir dire NON
- Les stratégies organisationnelles

- S'organiser, hiérarchiser ses priorités, mieux gérer son temps

L'autohypnose

- VAKOG
- Quelques généralités
- L'histoire
- L'hypnose : mise en œuvre de son potentiel
- Définitions et principes

Évaluation des pratiques

- Présentation par les participants de l'avancée du projet de prise en charge, points forts, points à améliorer, difficultés de mise en œuvre
- Synthèse par le formateur

Méthode pédagogique :

Transmission des apports théoriques par des exposés et des exercices.

Découverte des enseignements par le questionnement et les échanges avec et entre les participants.

Modalités d'inscription :

L'inscription est validée par un entretien téléphonique ou physique.

Modalités d'évaluation :

Le participant doit s'auto-évaluer au début et à la fin de la formation. Cette auto-évaluation est complétée par un questionnaire de fin de formation pour évaluer les compétences acquises durant de la formation et un questionnaire de satisfaction.