



# GESTION DU STRESS PAR L'AUTOHYPNOSE

## OBJECTIF À l'issue de la formation, le stagiaire sera en capacité de :

- Identifier un état de stress : Mécanismes / Manifestations
- Connaître les caractéristiques, intérêts et définitions de l'autohypnose et de l'autosuggestion
- Acquérir les techniques d'autohypnose en gestion de stress, régulation des émotions et prévention de l'épuisement professionnel.
- Mettre en oeuvre la technique d'autohypnose dans le cadre de la qualité du sommeil

## PRÉREQUIS

Professionnels de santé et de l'accompagnement (établissement ou domicile)

## CONTENU

- Accueil - Présentation
- Définitions : stress - bien-être - Hans SELYE
- Repérer le stress :  
Mécanismes d'apparition – psychique – physique  
Stress aigu – chronique – continu  
Adaptation au stress – désadaptation  
Différents lieux : le stress nous suit, travail, maison, loisirs...
- Conséquence du stress :  
savoir analyser les impacts du stress
- Déclencheurs : savoir les repérer
- Stress au travail : notions de communication  
Verbale - non verbale - communication non violente  
Ecoute : les différentes formes d'écoute
- Hypnose - autohypnose  
Définitions – historique – Transe hypnotique  
Exercices pratiques – notion d'hypnose  
Démonstrations  
Gestion du stress en équipe : repérer les états émotionnels, "auto surveillance bienveillante"
- Gestion du stress au quotidien  
Epuisement professionnel : le repérer – le prévenir  
Qualité du sommeil : importance – horaires particuliers  
Apport d'outils pratiques en autohypnose – autres techniques (respiration – relaxation...)

## PUBLIC

Professionnels de santé, de l'accompagnement

## DURÉE

Deux journées suivie d'une intersession d'au moins 3 semaines puis une journée

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- Méthode active et participative :  
power point, support pédagogique remis aux participants, outil mis à disposition
- Ludothérapie
- Supports d'animation et mise en pratique : bougies, huiles essentielles, photographies, planche de dessin...

## APTITUDES ET COMPETENCES

- Evaluation à l'entrée en formation
- Vérification des compétences acquises via un questionnaire en ligne / papier en cours de formation

## MODALITÉS D'ÉVALUATION

Un questionnaire permettra la mesure de l'atteinte des objectifs de chaque participation ainsi que leur niveau de satisfaction.

## ATTESTATION DE SUIVI

Une attestation de suivi de formation sera remise à la fin de la formation.

## TARIFS

Sur devis - nous consulter

## DÉLAIS D'ACCÈS

1 à 2 mois en moyenne en fonction des disponibilités du stagiaire, formateur et de notre planification. Demande de formation à nous faire parvenir 30 jours avant le début de la formation en cas de financement par un organisme.

## ACCESSIBILITÉ

Les personnes en situation de handicap sont invitées à prendre contact avec Sérén'Formations : 06 27 37 19 89