

# Sophrologie, autohypnose et méditation anti-stress : ateliers d'initiation

## MANAGEMENT

Ref : RECRT07A



### Compétences visées

*Utiliser des techniques de dérivation du stress.*

### Objectifs et contenus

#### Actualiser ses connaissances sur le stress ou Syndrome Général d'Adaptation

- La définition et le processus physiologique du stress (rappels).
- L'adaptation dans les situations stressantes et les liens avec l'épuisement professionnel et le *burn-out*.
- Les techniques de gestion et de dérivation du stress et leur mode d'actions.

#### S'initier à la sophrologie : atelier 1

- L'appropriation de connaissances sur la sophrologie cayécédienne :
  - l'origine et la définition,
  - l'utilisation de la sophrologie pour prévenir et gérer le stress : quand, pourquoi et comment ?
  - la sophrologie et les autres techniques dérivées (comme la visualisation).
- L'expérimentation de la sophrologie et le débriefing à l'issue de chaque séance.

#### S'initier à l'autohypnose : atelier 2

- L'appropriation de connaissances sur l'hypnose et l'autohypnose :
  - les définitions et modes d'actions,
  - les applications actuelles en chirurgie et en médecine,
  - l'utilisation de l'autohypnose : quand, pourquoi et comment ?
- L'expérimentation de l'autohypnose et le débriefing à l'issue de chaque séance.

#### S'initier à la méditation pleine conscience : atelier 3

- La notion de méditation pleine conscience :
  - la définition et l'origine de la méditation, l'introduction et l'adaptation en occident,
  - les modes d'action de la méditation sur la conscience, au regard des connaissances actuelles,
  - les applications en soins généraux et en psychiatrie, les premiers résultats d'études menées dans les pays anglo-saxons et au Canada dans le cadre de maladies chroniques.
- L'expérimentation de la méditation pleine conscience et le débriefing à l'issue de chaque séance.

#### Faire un bilan à partir des acquis et expériences des 3 journées

- Le repérage par chaque participant de l'approche et/ou des techniques à développer pour mieux s'adapter aux situations de pression.
- Les moyens et ressources à envisager pour mieux gérer son stress.

### Personnes concernées

Tout professionnel de santé.

## Valeur ajoutée

La formation propose une initiation à des approches différentes de gestion du stress psychocorporelles et cognitives qui participent chacune à une meilleure gestion des émotions, du stress et une recherche de mieux-être. Un support audio, reprenant les séances des 3 techniques, est remis à chacun des participants, à l'issue de la formation. Une adaptation de cette formation est possible en intra, ainsi que la possibilité d'approfondir et/ou d'aller plus loin dans l'expérimentation d'une de ces techniques.

## Pré-requis

Aucun

Mise à jour le : **29/02/2024**