

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 caycédiennne :
 - 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

Dispositif d'évaluation

L'ÉVALUATION SERA RÉALISÉE À L'AIDE DES CRITÈRES SUIVANTS :

- Les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation et confrontées aux objectifs de formation.
- Les acquis / les connaissances seront évalués en début et en fin de formation par l'intermédiaire d'un outil proposé par le formateur (quiz de connaissances, questionnaire, exercice de reformulation, mise en situation...).
- La satisfaction des participants à l'issue de la formation sera évaluée lors d'un tour de table, le cas échéant en présence du commanditaire de la formation, et à l'aide d'un questionnaire individuel « à chaud » portant sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la qualité globale de l'intervention.
- A distance de la formation : il appartiendra aux stagiaires d'analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail, notamment lors de leur entretien professionnel. Des outils pourront être suggérés pendant la formation (plans d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

Mise à jour le : **28/05/2024**