



MANAGEMENT DU TRAVAIL ET QUALITE DE VIE AU TRAVAIL

Année :

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

Réf. : RECRT07A



Compétences Visées

Utiliser des techniques de dérivation du stress.

Objectifs, 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 caycédienne :
 - 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.

Formation Intra

Personnes concernées

Tout professionnel.

Valeur ajoutée de la formation

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.

Prérequis

» Aucun

Dispositif D'évaluation

L'évaluation sera réalisée selon plusieurs niveaux :

- **Au démarrage :** les attentes des participants seront recueillies par le formateur lors du lancement de la formation pour soutenir la confrontation au thème et à ses enjeux. Les acquis/les connaissances a priori seront évalués de manière autoformatrice, par l'intermédiaire d'un test de positionnement ou d'un quiz de connaissances.
- **En cours de formation :** les participants seront invités à autoévaluer leur progression à l'aide d'outils proposés par le formateur (test intermédiaire, QCM, questionnaire, exercice de reformulation, plan de progression personnalisé).
- **À l'issue de la formation :** la satisfaction des participants 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 » remis aux participants. Il porte sur l'atteinte des objectifs, le programme de formation, les méthodes d'animation et la transférabilité des acquis.
- **À distance de la formation :** le participant pourra analyser les effets de la formation sur les pratiques individuelles et collectives de travail, notamment dans le cadre de son entretien professionnel annuel, à l'aide des outils mis à disposition tout au long de la formation (plan d'action, préfiguration d'un plan d'amélioration des pratiques individuelles et collectives, grille de suivi personnalisé de mesure d'impact...).

À noter

Voir aussi

- [Qualité de Vie au Travail \(QVT\)](#)
- [Gestion du stress pour manager : méditation et tai-chi](#)