

**Public :** tous professionnels

**Pré requis :** pas de pré-requis

**Durée de la formation :** 7 heures

**Délai d'accès :** prévoir l'organisation de la formation un mois à l'avance. Envoyer les renseignements (nom, prénom, fonction des participants et adresse, siret, responsable établissement) pour établir la convention de formation à [c.courrouy@maformationsante.fr](mailto:c.courrouy@maformationsante.fr)

**Accès handicapé :** Toute personne peut bénéficier, si elle le juge nécessaire, d'adaptations à sa situation. Dans ce cas, elle peut solliciter par mail la référente handicap, Carole Courrouy : [c.courrouy@maformationsante.fr](mailto:c.courrouy@maformationsante.fr) Ma Formation Santé réalisera les adaptations possibles et/ou mobilisera les partenaires idoines.

**Tarif :** à définir en fonction du groupe de participants, demander un devis à [c.courrouy@maformationsante.fr](mailto:c.courrouy@maformationsante.fr)

**Prise en charge :** OPCO

**Moyens pédagogiques, techniques et d'encadrement :** type de dispensation présentielle en salle. Il s'agit d'une action de formation qui permet l'acquisition/le perfectionnement des connaissances/compétences. La formation sera effectuée via l'utilisation de support pédagogique type power point, support pédagogique écrit, exercices en sous-groupes et restitution débriefing en groupe

**Moyens permettant de suivre l'exécution de l'action et d'en apprécier les résultats** Une évaluation pré et post formation sera réalisée via des supports type quizz ou questionnaire à choix multiples

**Formatrice :** Nadège Maunoury, infirmière puéricultrice ressource douleur, hypnothérapeute

### Objectifs :

- Mieux gérer et diminuer son stress
- Découvrir différentes techniques psychocorporelles
  - Respiration abdominale
  - Cohérence cardiaque
  - Méditation
  - Relaxation Jacobson
  - Autohypnose
- Apprendre des techniques d'autohypnose pour mieux gérer le stress
  - Définir le cadre d'une séance
  - Expérimenter différentes techniques d'autohypnose

## Programme de la formation

### MATIN

OBJECTIFS MATIN	THEMES	METHODES PEDAGOGIQUES
<b>Introduire la formation</b> 30 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation de la formatrice et du programme de formation</li> <li>- Présentation de chaque participant</li> <li>- Recueil des besoins et des attentes.</li> </ul>	Tour de table, Prise de contact et remise du document de formation. Evaluation pré formation
<b>Appréhender la gestion du stress</b> 60 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilisation des connaissances sur les manifestations du stress, son impact dans la communication, au travail et dans la vie quotidienne</li> <li>- Mobilisation des connaissances sur les moyens de prévenir ou diminuer le stress</li> <li>- Valorisation des ressources existantes</li> </ul>	Exercice en sous-groupe et restitution en groupe
<b>Découvrir la respiration abdominale</b> 40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bénéfices et limites de la respiration abdominale</li> <li>- Expérimentation individuelle et retour sur expérience en groupe</li> </ul>	Brainstorming Présentation power point Séance en groupe guidée Débriefing
<b>Découvrir la cohérence cardiaque</b> 40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bénéfices et limites de la cohérence cardiaque</li> <li>- Expérimentation individuelle et retour sur expérience en groupe</li> </ul>	
<b>Découvrir la méditation</b> 40 min	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les bénéfices et limites de la méditation pleine conscience (Mindfulness)</li> <li>- Expérimentation individuelle et retour sur expérience en groupe</li> </ul>	

## GESTION DU STRESS

OBJECTIFS APRES MIDI	THEMES	METHODES PEDAGOGIQUES
<b>Découvrir la relaxation Jacobson</b> <b>60 min</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les étapes d'une séance de relaxation Jacobson, bénéfiques et limites</li> <li>- Expérimentation individuelle et retour sur expérience en groupe</li> </ul>	Apport théorique avec présentation power point Séance guidée puis exercice individuel Débriefing
<b>Découvrir l'autohypnose</b> <b>60 min</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Définitions</li> <li>- Les étapes d'une séance d'autohypnose</li> <li>- Définir l'objectif, la durée et le contexte d'une séance d'autohypnose</li> <li>- Mise en pratique avec la microsieste hypnotique pour se ressourcer</li> </ul>	Apport théorique avec présentation power point Séance guidée puis exercice individuel autohypnose Débriefing
<b>Utiliser l'hypnose dans la gestion du stress</b> <b>60 min</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation des étapes de la séance bulle de protection</li> <li>- Définir l'objectif, la durée et le contexte d'une séance d'autohypnose</li> <li>- Mise en pratique de la séance bulle de protection</li> </ul>	Apport théorique avec présentation power point Séance guidée puis exercice individuel Débriefing
<b>Conclusion de la formation</b> <b>30 min</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conclusion</li> <li>- Evaluation de la satisfaction des participants</li> </ul>	Tour de tab Evaluation post formation et questionnaire de satisfaction

Mise à jour 10 Janvier 2024