



# INITIATION AUX TECHNIQUES DE L'HYPNOSE DANS LA FONCTION PUBLIQUE HOSPITALIÈRE

## MODULE 2 : GÉRER SON STRESS PAR L'AUTOHYPNOSE

### ORGANISME « GRIEPS »

#### DURÉE

3 jours non consécutifs

#### ÉCHÉANCES DU MARCHÉ

Disponible jusqu'en 06/2023

#### COÛT DE LA FORMATION

4 140 € TTC  TTC pris en charge par l'ANFH

#### PUBLIC

Tous les agents de la Fonction Publique Hospitalière

#### PROGRAMME

##### Jour 1

- Les mécanismes du stress
  - Définition, causes et conséquences physiologiques, psychologiques et comportementales
  - Les facteurs de génération du stress à l'hôpital
  - Les leviers d'actions contre le stress
- Les outils de gestion des émotions et du stress pour pouvoir s'inscrire dans l'autohypnose
  - Le décryptage des croyances
  - Le travail des émotions
  - Les techniques de communication efficace pour réduire le stress relationnel

##### Jour 2

- La mise en œuvre des concepts d'hypnose initiés au module 1

#### PRÉREQUIS

Pour suivre cette formation, les stagiaires devront avoir suivi le module 1 « Initiation aux techniques de l'hypnose »

#### OBJECTIFS

- Identifier un état de stress, en comprendre les mécanismes et les manifestations
- Mettre en œuvre les techniques de l'hypnose pour une gestion du stress efficace

- Approfondissement des apprentissages théoriques et des techniques hypnotiques
- Conscient et inconscient
- Les techniques d'autohypnose
  - Les différentes étapes d'une séance d'autohypnose

##### Jour 3

- Apprentissage du travail intérieur permettant de comprendre et d'utiliser ses émotions, de prendre en compte les messages inconscients et d'agir sur son corps
- Applications de l'autohypnose
  - Élimination des peurs, des blocages internes, des mauvaises habitudes...
  - Gestion de la motivation et du passage à l'action
  - Création de « cibles inconscientes » pour mobiliser les ressources...

#### VOUS POUVEZ AUSSI ÊTRE INTÉRESSÉ PAR

- Élaborer et participer à un programme d'éducation thérapeutique
- Initiation aux techniques de l'hypnose dans la Fonction Publique Hospitalière
  - Module 1 : Initiation aux techniques de l'hypnose
  - Module 3 : L'hypnose dans la prise en charge de la douleur physique et psychologique
- Le toucher relationnel