

Sophrologie, réflexologie, méditation, autohypnose : présentation et initiation à des méthodes alternatives de gestion du stress

Contexte

La sophrologie comme la relaxation, la méditation ou l'hypnose sont des méthodes alternatives de gestion du stress, permettant de mieux gérer les situations de crise ou de tension, plus largement les difficultés inhérentes à l'activité des professionnels des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux. L'impact de ces méthodes sur la qualité de la prise en charge mérite d'être souligné, de même que plus largement leur impact sur la qualité de vie au travail au sein de ces établissements. La pandémie du COVID-19 a mis en exergue l'urgence d'outiller les personnels hospitaliers pour mieux gérer les situations de stress, de crise et de tension qu'ils vivent depuis des semaines et dans leur quotidien et préserver la qualité et la sécurité des soins.

Objectifs

Découvrir les méthodes alternatives de gestion du stress que sont la sophrologie, la réflexologie, la méditation et l'autohypnose, spécificités et limites Gérer le stress grâce à des méthodes alternatives Initiation aux méthodes alternatives de gestion du stress en s'appropriant les techniques de relaxation « minute » Construire un plan d'action personnalisé pour réguler son stress au quotidien

- Présenter les parcours de formation possibles dans le cadre des activités professionnelles

Programme

J1 - DECOUVERTE DES TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- Rappel du contexte dans lequel est dispensé la formation.
- Présentation des mécanismes du stress et des techniques de gestion du stress :
- Identifier pour chacune des techniques les principes de base, connaître les fondamentaux, leurs spécificités et leurs limites.
- Pratique de plusieurs types de respiration consciente pour mesurer les bienfaits immédiats et exercices corporels

J2 : INITIATION AUX TECHNIQUES DE GESTION DU STRESS

- Atelier pratique et études de cas / Initiation sous forme de relaxation minute.
- Les 4 émotions, leur rôle et leur fonction
- Adapter les techniques par rapport aux situations de travail vécues

J3 : CONSTRUIRE UNE STRATEGIE DURABLE POUR REGULER LE STRESS

- Synthèse des journées 1 et 2
- Ateliers pratiques : séance de relaxation et sophrologie : Gérer positivement ses émotions
- Intégration d'une technique choisie par le stagiaire pour faciliter son appropriation et son utilisation au quotidien.
- Construire son plan d'action personnalisé
- Découverte des parcours de formation possibles pour monter en compétences sur l'une ou l'autre de ces méthodes dans le cadre des activités professionnelles
- Evaluation des acquis de la formation sous forme de questions-réponses
- Bilan : questionnaire à chaud

Public

Tous les personnels médicaux, paramédicaux, administratifs, techniques, logistiques

Exercice

2021

Code de formation

AFR PLU08

Nature

AFR

Organisé par

ATTITUDE

Durée

21 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1

Du 28 juin au 30 juin 2021

DLI Groupe 1 : 28 avril 2021

Ramonville-St-Agne 31520

GROUPE 2

Du 6 décembre au 8 décembre 2021

DLI Groupe 2 : 6 octobre 2021

Ramonville-St-Agne 31520