AUVERGNE
Axe 1 : QUALITE DE VIE AU TRAVAIL / SANTE AU TRAVAIL / CONDITIONS DE TRAVAIL

Hypnose dans la FPH - M2 : Gérer son stress par l’autohypnose

Contexte

La pratique de l’hypnose prend de plus en plus de place dans la prise en charge des patients et résidents dans les établissements de santé. De nombreuses études cliniques montrent l’intérêt thérapeutique de l’hypnose. Intégré au soin, le processus hypnotique est précis. Il ne s’improvise pas et nécessite d’être pensé en équipe pluriprofessionnelle et justifie en conséquence, le développement de compétences spécifiques pour assurer une prise en charge sécurisée. Cette pratique n’étant pas règlementée et ne faisant l’objet d’aucun contrôle d’instances comme c’est le cas pour les médecins ou les infirmiers responsables devant leurs Ordres, la formation des professionnels étant amenés à pratiquer l’hypnose est d’autant plus importante. C’est dans cette optique, que les instances régionales de l’ANFH ont décidé de mettre à disposition de nos établissements adhérents une offre de formations sur les techniques de l’hypnose au service du soin.

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

Renseignements complémentaires

Prérequis : Avoir suivi la formation M1 « Initiation aux techniques de l’hypnose »

Programme

JOUR 1 :

- Comment comprendre le fonctionnement du stress ?
- La mesure et l’identification de son stress (Savoir identifier les situations anxiogènes)
- Les techniques pour prévenir et se protéger du stress.
- Les techniques de base hypnotiques pour mieux gérer le stress.
- Les techniques pour identifier chez l’autre les signes de stress

JOUR 2 :

- Comment induire l’état d’autohypnose de façon simple et rapide, afin de rapidement se débarrasser du stress (notion d’ancrage hypnotique)

- L’optimisation du potentiel et des ressources des stagiaires dans la gestion du stress

JOUR 3 :

- L’amélioration de la communication au sein des équipes par l’apprentissage de la communication hypnotique afin de réduire le stress en équipe
- L’autohypnose comme moyen de se ressourcer et de prévenir l’épuisement professionnel (burn-out)

Public
Tout public de la Fonction Publique Hospitalière

Exercice
2025

Code de formation
03AFR

Nature
AFR

Organisé par
IFFPC CAMKEYS

Durée
21 heures

Typologie
Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1
Du 11 mars au 3 avril 2025
DATES : 11-12/03 + 03/04/25 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/01/2025
LIEU : ANFH AUVERGNE 63800 COURNON D'AUVERGNE

GROUPE 2
Du 17 juin au 3 juillet 2025
DATES : 17-18/06 + 03/07/25 - CLÔTURE DES INSCRIPTIONS LE 01/04/2025
LIEU : HÔTEL CAMPANILE 63170 AUBIERE