

PREVENTION DU BURN-OUT AVEC L'AUTO-HYPNOSE

Objectifs

- Identifier et repérer les mécanismes et les manifestations du stress professionnel pouvant conduire au burn-out, les anticiper et les réduire par l'auto-hypnose.
- Découvrir le fonctionnement et les apports de l'auto-hypnose.
- Apprendre et mettre en œuvre des techniques d'auto-hypnose adaptées dans son quotidien professionnel et également personnel permettant de rester souple et efficace face aux situations ordinaires et aux situations complexes

Parcours pédagogique

JOUR 1

Définition du burn-out :

- Le processus de burn-out
- Approche psychologique et physiologique
- Manifestations psychologiques, comportementales et émotionnelles du Burn-out
- Dissocier vie privée et vie professionnelle
- Soulager tensions et douleurs physiques
- Amplifier son énergie – boule de sécurité

L'hypnose :

- Définitions et manifestations
- Les applications dans la vie quotidienne
- Les applications dans la vie professionnelle

JOUR 2

L'auto-hypnose : Le fonctionnement de la conscience, définitions et manifestations

- Mode d'emploi
- Adapter l'auto-hypnose aux ressources disponibles
- Trances d'alerte et trances créatives
- Orientation vers la réalité ici et maintenant
- Les critères de sécurité : la dynamique de la séance d'auto-hypnose
- Orientation vers une expérience ou un lieu agréable – protocole de base

Les techniques d'auto-hypnose appliquées à la sphère professionnelle :

- Prendre du recul
- Cohérence cardiaque
- Modifier une image post-traumatique, traiter un trauma récent ou ancien
- Gérer ses émotions en améliorant l'expérience en intégrant des étapes
- Se préserver, orientation vers un espace de protection, création d'un lieu sûr
- Activer sa créativité.

Mises en pratique

- Séances d'hypnose collective
- Exercices d'auto-hypnose.

Public

Tout professionnel non formé préalablement à l'hypnose, souhaitant apprendre à utiliser cet outil pour améliorer sa gestion du stress dans son quotidien.

Durée

2 jours.

Formatrice

Elissar HADIDI Psychothérapeute et hypnothérapeute certifiée