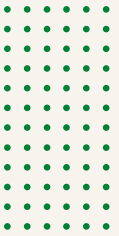


FORMATIONS ENTREPRISES

MAITRISER SON STRESS ET AMELIORER SES PERFORMANCES AU TRAVAIL



FORMULE
JOURNÉE



Proposé par :

CENTRE HYPNOSE SUD ALSACE

Animé par :

PAUL GLASSER

Praticien en Hypnose
Animateur en Auto hypnose

Intervenant en entreprises
et
milieu scolaire



FORMATIONS ENTREPRISES

COMPÉTENCES VISÉES

A LA FIN DE L'ATELIER, LES PARTICIPANTS SERONT CAPABLES DE :

- Identifier les signes du stress et du surstress
- Comprendre le mécanisme de l'empreinte émotionnelle
- Mettre en œuvre des outils pratiques de gestion des émotions
- Créer un détachement par rapport aux émotions et pensées limitantes
- Créer un état de détente mentale et physique
- Agir sur l'état interne pour limiter l'impact sur la vie personnelle et le sommeil

MÉTHODE ET MOYENS PÉDAGOGIQUES :

- Apports théoriques
- Interactivité avec les participants
- Expériences pratiques guidées
- Explications du fonctionnement émotionnel et cérébral
- Documents de synthèse sous forme de carte mentale
- Partage d'expériences

SUIVI ADMINISTRATIF

- Feuille d'émargement
- Convention de formation professionnelle
- Questionnaire bilan de fin de formation
- Compte rendu du questionnaire transmis à l'organisateur à l'issue de l'intervention

MOYENS MATÉRIELS NECESSAIRES

- Salle de réunion (intra ou inter, à définir), chaises disposées en demi cercle, idéalement
- Paper board ou tableau

ORGANISATEUR

CENTRE HYPNOSE SUD ALSACE

Pôle de Santé de l'Île Napoléon
134, rue de l'Île Napoléon
68170 Rixheim

2, rue du marché
68210 Dannemarie

☎ 07.83.48.05.49

✉ hypnose.sudalsace@gmail.com

N° SIRET :
818 085 458 00011

PROGRAMME

NOS ÉMOTIONS EN MILIEU PROFESSIONNEL : MOTEUR OU FREIN ?

- La motivation et la détermination
- Le Stress et le surstress
- La concentration

NOS ÉMOTIONS : RECONNAÎTRE LEUR PRÉSENCE :

- Qu'est ce qu'une émotion?
- Comment reconnaître nos émotions? Les ressentis internes
- Le langage verbal, non verbal et postural
- La résonance émotionnelle
- les 7 émotions universelles

AGIR SUR NOS ÉMOTIONS : DES OUTILS POUR LES TRANSFORMER

- La cohérence cardiaque
- Les sous modalités : jouer avec le déclencheur de nos émotions
- La modélisation symbolique : jouer avec la représentation intérieure de nos émotions
- La mise entre parenthèse : réajuster l'intensité de l'émotion

LA QUALITÉ DU SOMMEIL ET SON IMPACT SUR LA PERFORMANCE PROFESSIONNELLE

- Utilité et importance d'un sommeil de qualité
- Les facteurs favorisants
- Contrôler les pensées parasitantes
- Apprivoiser l'entrée dans le sommeil
- Identifier les troubles du sommeil

CLÔTURE DE L'ATELIER

- Questions réponses
- Échanges d'expériences
- Bilan de fin de journée

NOTA : L'ATELIER EST CENTRÉ SUR LA PRATIQUE ET N'A PAS Vocation à ÊTRE UN GROUPE DE PAROLE. CHAQUE PARTICIPANT EST LIBRE DE S'EXPRIMER OU NON. L'EXPÉRIMENTATION DES OUTILS EST UNE EXPÉRIENCE INTÉRIEURE ET PROPRE À CHACUN.

PUBLIC CONCERNÉ :

Personnel salarié
Dirigeants
Managers/Leaders
Etudiants

DURÉE :

1 journée
(7h00)

Groupe de
12 participants maxi

TARIF :

850 EUROS
(NON ASSUJETI À LA TVA)

COLLABORATIONS :

