

GÉRER LE STRESS AU QUOTIDIEN



CYCLE DE
3 ATELIERS

3 x 1h00



Proposé par :

CENTRE HYPNOSE SUD ALSACE

Animé par :

PAUL GLASSER

Praticien en Hypnose
Animateur en Auto hypnose

Intervenant en entreprises
et
milieu scolaire



FORMATION ÉTABLISSEMENTS SCOLAIRES

COMPÉTENCES VISÉES

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

- Identifier les signes du stress
- 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
- Accès à plusieurs supports audio téléchargeables

SUIVI ADMINISTRATIF

- Feuille d'émergence
- 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

ATELIER N°1

- Identifier les stress et ses manifestations physiques
- Outil : agir sur le déclencheur émotionnel en utilisant les sous modalités sensorielles
- Outil : la cohérence cardiaque pour reprendre le contrôle du surstress
- Savoir identifier les croyances considérées comme "limitantes"

ATELIER N°2

- Identifier la représentation mentale d'une émotion, savoir la détailler et l'utiliser
- Outil : la modélisation symbolique
- Créer une ressource positive par ancrage visuel, auditif et Kinesthésique
- Outil : la mise entre parenthèses

ATELIER N°3

- Outil permettant d'avoir une action sur le rythme des pensées et du corps
- Outil permettant d'accéder à un état émotionnel favorisant l'endormissement
- Utilité d'un sommeil de qualité ainsi que des rêves

CLÔTURE DU CYCLE "3 ATELIERS"

- Questions réponses
- Accès à des ressources audio téléchargeables
- Questionnaire de satisfaction

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 :

Etudiants

DURÉE :

3 ateliers de 1h00



Possibilité de les regrouper en une session de 3h00

Groupe de 18 participants maxi

TARIF :

405 EUROS

(NON ASSUJETI À LA TVA)

COLLABORATIONS :

