

ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Elsa MICHEL

Praticienne en hypnose thérapeutique, PNL et sophrologie.

Formée par l'IFHE (Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne), et par l'IFS (Institut Français de Sophrologie).

 3 jours

Ouvert aux médicaux et paramédicaux

EN PRATIQUE

Auto-hypnose, sophrologie, P.N.L. et pleine conscience : pratique guidée par l'intervenant
Cas cliniques

DATES & TARIFS

18/19/20 novembre 2021

743 € - Jeune diplômé : 616 €

Prise en charge FIFPL
Voir pages 33/34PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX
PRENDRE SOIN DE SES PATIENTS

Vous désirez acquérir des techniques pour prendre soin de vous au quotidien ? Vous souhaitez développer des outils pratiques pour faciliter la prise en charge de vos patients ?

Approfondissez votre capacité à prendre soin des autres en prenant mieux soin de vous grâce à l'auto-hypnose, la sophrologie, la P.N.L. et la méditation en pleine conscience.

La théorie est vue au travers de mises en pratique, d'exercices et de temps d'échange.

OBJECTIFS

- Acquérir des techniques pour gérer son stress et éliminer les tensions du quotidien
- Apprendre à se ressourcer et retrouver de l'énergie
- Développer la joie au travail et se sentir maître de ses journées
- Améliorer la relation avec ses patients et faciliter l'accompagnement thérapeutique
- Développer une « boîte à outils » pour vivre mieux

Commencer sa journée du bon pied

- Le principe d'intention positive
- La puissance des pensées sur notre façon de vivre et ressentir
- Découvrir et développer des outils pour influencer positivement son quotidien
- Redécouvrir ses capacités naturelles

Prendre soin de soi

- Savoir s'écouter, reconnaître et nommer ses émotions
- Évacuer stress, tensions ou émotions négatives
- Se ressourcer et retrouver de l'énergie
- Savoir s'ancrer et rester centré
- Retrouver la joie au travail
- Rentrer à la maison l'esprit léger
- Se fixer des objectifs personnels et professionnels pour donner du sens à sa vie

Les bases d'un travail efficace

- L'anamnèse, moment déterminant dans la relation avec le patient
- Être à l'écoute et tenir compte des attentes de l'autre
- Déterminer avec son patient des objectifs concrets
- Responsabiliser le patient
- Le ramener à la conscience du corps
- L'aider à se projeter dans la réussite et différencier réussite et guérison

La boîte à outils

- Hypnose Ericksonienne, humaniste et auto-hypnose
- P.N.L.
- Sophrologie
- Pleine conscience
- Exemples d'outils organisationnels

