

## PRISE EN CHARGE

FIFPL

Voir page 38

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Elsa MICHEL

Praticienne en hypnose thérapeutique, P.N.L. et sophrologie, formée par l'IFHE (Institut Français d'Hypnose Humaniste et Ericksonienne) et par l'IFS (Institut Français de Sophrologie)

## INFO +

Ouvert aux médicaux et paramédicaux

PARIS

Durée de la formation : 3 JOURS

## PRATIQUE

Retrouvez toutes les informations utiles et actualisées pour bénéficier de cette formation avec ce QR CODE



- ✓ Dates & Tarifs
- ✓ Prise en charge
- ✓ Inscriptions...

[www.connaissance-evolution.com](http://www.connaissance-evolution.com)

# PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE SES PATIENTS

- ➔ **Acquérez des techniques pour prendre soin de vous au quotidien** et développez 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.

### → Commencer sa journée du bon pied

- Principe d'intention positive
- 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

### → Bases d'un travail efficace

- 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
- Étude de cas cliniques

### → Boîte à outils

- Pratique guidée par l'intervenant :
  - Hypnose Ericksonienne, humaniste et auto-hypnose
  - P.N.L.
  - Sophrologie
  - Pleine conscience
  - Exemples d'outils organisationnels

## 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

