



FORMATIONS Pierre Flamion

SANTÉ & GESTES D'URGENCE



ÊTRE BIEN AVEC SOI, POUR ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

THÉRAPIES COMPLÉMENTAIRES

Objectif



Cette formation permet aux participants d'acquérir les Savoirs, savoir-faire et savoir être, afin de gagner en mieux-être à son niveau et avec les autres, selon les axes suivants :

- Permettre au soignant d'exprimer ses besoins, difficultés et souffrances
- Mieux comprendre l'impact du stress et des émotions sur le bien-être personnel et relationnel
- Acquérir des techniques de gestion de stress et émotionnelle
- Optimiser la relation soignant/soigné, soignant/famille et entre collègues.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Comprendre le mécanisme du stress
- Repérer ses « stressseurs » et ses propres signaux d'alarme
- Répondre à ses besoins pour diminuer le stress
- Adapter ses réactions dans les situations difficiles
- Mettre en pratique des techniques psychocorporelles pour retrouver le calme intérieur (physique, mental et émotionnel)
- Mettre en place une pensée positive

Public



Toute personne travaillant dans une structure de soin

Programme



JOUR 1 – L'IMPACT DU STRESS SUR SON ÉTAT ÉMOTIONNEL ET PAR CONSÉQUENT SUR SON BIEN-ÊTRE

- Temps d'expression des besoins de chaque participant relatif à sa réalité objective (difficultés et souffrances)
- Rappel du mécanisme du stress
- Comprendre les effets du stress sur son état émotionnel et ses comportements
- Identifier et adapter ses propres réactions dans les situations difficiles
- Exercices corporels pour libérer les tensions physiques, mentales et émotionnelles.





ÊTRE BIEN AVEC SOI, POUR ÊTRE BIEN AVEC LES AUTRES

Programme (suite)



JOUR 2 – APPRENDRE À SE DÉTENDRE PHYSIQUEMENT, MENTALEMENT ET ÉMOTIONNELLEMENT !

- Comprendre le message des émotions
- S'octroyer des pauses avec soi-même pour restaurer le calme intérieur
- Exercices pratiques de neutralisation émotionnelle
- Avoir la capacité de prendre du recul
 - Exercices pratiques de mise à distance de la situation anxiogène
- Importance de la pensée positive : exercices d'activation du positif
- Mise en place de sa stratégie anti-stress.

Méthodes pédagogiques



- Théorie
- Partage de difficultés rencontrées
- Pratiques de sophrologie et méditation pleine conscience
- Exercices de relaxation rapide adaptés au milieu professionnel

Moyens pédagogiques



- Support informatique
- Ateliers pratiques
- Livret Pédagogique

Formateur



Notre intervenante est diplômée en Sophrologie (reconnu par la FFDS – Fédération Française de Sophrologie).

Par la suite, voulant approfondir ses connaissances et son champ d'action, elle s'est formée en Sophro-Analyse et I.M.O. (Intégration par les Mouvements oculaires, plus communément intitulé EMDR), puis sur les techniques d'Hypnose, l'EFT (Technique de Libération Emotionnelle) et enfin elle vient de suivre un cycle de formation MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), appelé en Français la Médiation Pleine Conscience pour 'Apprivoiser le Stress par la Pleine Conscience'

Elle exerce son activité de Sophrothérapeute en cabinet libéral et intervient en Entreprise et Collectivités.

Désireuse de transmettre son savoir et son expérience dans les techniques du bien-être et en thérapie complémentaire, elle dispense également des formations sur les thématiques suivantes : Gestion du stress et des émotions – Gestion de la douleur – Accompagnement de la maladie – Le lâcher prise - Renforcer son estime de soi – Prévention du burn-out - Accompagner les aidants familiaux - La conscience du corps - Dompter son mental - Dynamiser ses ressources...

Durée



- 2 jours

Lieu



- Sur site
- 12 personnes maximum