

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE SES PATIENTS

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

Par le biais de l'Hypnose, de la Sophrologie, de la PNL et de la pleine conscience vous approfondirez votre capacité à prendre soin des autres en prenant mieux soin de vous.

Le séminaire aborde la théorie au travers de mises en pratique, d'exercices et de temps d'échange.

OBJECTIFS

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

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 et prendre conscience de son état interne
- Reconnaître et nommer ses émotions
- Evacuer le stress, les tensions ou émotions négatives
- Se ressourcer et retrouver de l'énergie
- Savoir s'ancrer pour se « protéger » 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
- Etre à l'écoute et tenir compte des attentes de l'autre
- Déterminer avec son patient des objectifs « SMART » (Spécifique/Mesurable/Atteignable/Réaliste/Temporel)
- Responsabiliser le patient
- Le ramener à la conscience du corps
- L'aider à projeter la réussite
- Différencier réussite et guérison

La boîte à outils

- Hypnose Ericksonienne et Hypnose Humaniste
- L'autohypnose
- La PNL pour faciliter la communication et l'alliance thérapeutique
- La Sophrologie (exercices de relaxation dynamique et visualisations)
- Initiation à la pleine conscience
- Exemples d'outils organisationnels

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

Ouverts aux médicaux,
paramédicaux,
chiropraticiens,
ostéopathes

EN PRATIQUE

Mise en pratique par petits groupes des outils et techniques abordées (Hypnose, Sophrologie, PNL et pleine conscience), Discussion et réflexion autour de cas concrets des stagiaires

Concrètement

- Réflexion autour de problématiques et cas concrets
- Trouver la bonne approche

