

PRISE EN CHARGE

FIFPL

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

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 personnel 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

