

Sophrologie, réflexologie, méditation, autohypnose : présentation et initiation à des méthodes alternatives de gestion du stress

Contexte

La sophrologie comme la relaxation, la méditation ou l'hypnose sont des méthodes alternatives de gestion du stress, permettant de mieux gérer les situations de crise ou de tension, plus largement les difficultés inhérentes à l'activité des professionnels des établissements sanitaires, sociaux et médico-sociaux. L'impact de ces méthodes sur la qualité de la prise en charge mérite d'être souligné, de même que plus largement leur impact sur la qualité de vie au travail au sein de ces établissements. La pandémie du COVID-19 a mis en exergue l'urgence d'outiller les personnels hospitaliers pour mieux gérer les situations de stress, de crise et de tension qu'ils vivent depuis des semaines et dans leur quotidien et préserver la qualité et la sécurité des soins.

Objectifs

- Découvrir les méthodes alternatives de gestion du stress que sont la sophrologie, la réflexologie, la méditation et l'autohypnose, spécificités et limites
- Gérer le stress grâce à des méthodes alternatives
- Initiation aux méthodes alternatives de gestion du stress en s'appropriant les techniques de relaxation « minute »
- Construire un plan d'action personnalisé pour réguler son stress au quotidien
- Présenter les parcours de formation possibles dans le cadre des activités professionnelles

Renseignements complémentaires

Contacts : Béatrice Fabre (b.fabre@anf.fr) - Geneviève Pons (g.pons@anf.fr)

Programme

Découverte des techniques de gestion du stress :

- Rappel du contexte dans lequel est dispensé la formation.
- Présentation des mécanismes du stress et des techniques de gestion du stress :
- Identifier pour chacune des techniques les principes de base, connaître les fondamentaux, leurs spécificités et leurs limites.
- Pratique de plusieurs types de respiration consciente pour mesurer les bienfaits immédiats et exercices

corporels

Initiation aux techniques de gestion du stress :

- Atelier pratique et études de cas / Initiation sous forme de relaxation minute.
- Les 4 émotions, leur rôle et leur fonction
- Adapter les techniques par rapport aux situations de travail vécues

Construire une stratégie durable de gestion du stress :

- Synthèse des journées 1 et 2
- Ateliers pratiques : séance de relaxation et sophrologie : Gérer positivement ses émotions
- Intégration d'une technique choisie par le stagiaire pour faciliter son appropriation et son utilisation au quotidien.
- Construire son plan d'action personnalisé
- Découverte des parcours de formation possibles pour monter en compétences sur l'une ou l'autre de ces méthodes dans le cadre des activités professionnelles

Public

Tous les personnels médicaux, paramédicaux, administratifs, techniques, logistiques

Exercice

2024

Code de formation

PLU03

Nature

AFR

Organisé par

ATTITUDE

Durée

21 heures

Typologie

Formation continue ou Développement des connaissances et des compétences

Date et lieu

GROUPE 1

Du 4 mars au 6 mars 2024

ANFH Montpellier

GROUPE 2

Du 27 mars au 29 mars 2024

Groupe 1

ANFH Ramonville Saint-Agne

GROUPE 3

Du 5 juin au 7 juin 2024

Groupe 2

ANFH Ramonville Saint-Agne

GROUPE 4

Du 17 juin au 19 juin 2024

ANFH Montpellier

