



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00051*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

---

### **AMELIORER SA GESTION DU TEMPS ET DU STRESS PROFESSIONNEL**

---

#### PUBLIQUE CONCERNÉ

Tous les professionnels de santé.

#### PRE REQUIS

Aucun.

#### DELAI D'ACCES

Un mois avant le début de la formation

#### RÉSUMÉ

Cette formation est destinée aux professionnels qui souhaitent acquérir des clefs pour réduire le stress lié à la gestion de leur temps.

Vous découvrirez comment prioriser besoins et objectifs.

Vous définirez vos limites et apprendrez à repérer vos barrières psychologiques mais aussi à les apprivoiser pour mieux les dépasser.

Ensuite, vous pourrez mettre en place des actions ou non-actions adaptées à vous ainsi qu'à votre entourage et à vos patients.

#### OBJECTIFS

A l'issue de cette formation vous serez capable de :

- Définir ou redéfinir vos objectifs et clarifier vos motivations à améliorer votre gestion du temps.
- D'organiser vos journées en prenant en compte vos besoins essentiels pour mieux respecter votre rythme.
- De repérer vos freins ou limites et vos schémas inconscients.
- Apprendre à se détendre en fin de journée et couper avec son activité professionnelle
- Se ressourcer et prendre du recul sur les situations ou informations anxiogènes.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00051

Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)

### COMPETENCES PEDAGOGIQUES

- Connaître les pensées répétitives et les émotions qui nous conditionnent
- Développer une écoute sensitive et sensorielles de ses pensées et émotions.

### DEROULEMENT

#### JOUR 1 (matin)

- Présentation du formateur
- Présentation de chacun et échanges sur les attentes
- Définir ses objectifs, intentions et connaître ses besoins
- Approche SMART et MSCW
- Tour de table et ressentis

#### JOUR 1 (après-midi)

- Repérer ses habitudes, comportements inconscients pour mieux en définir les causes de notre mauvaise gestion du temps.
- Quels sont les avantages et inconvénients à déprogrammer un schéma inconscient ?
- Approche de la psycho-généalogie.
- Tour de table et ressentis.

#### JOUR 2 (matin)

- Définir ses freins et pensées perturbatrices liés au temps.
- Mise en place d'une échelle des valeurs pour ancrer sa motivation.
- Développer une écoute corporelle sensorielle et sensitive des effets du stress lié au temps.

#### JOUR 2 (après-midi)

- Engagement et aide à la mise en place d'objectifs réalisable.
- Jeux de rôles en petits groupes : Mise en évidence et valorisation des effets vertueux
- Vérification des acquis et des attentes.



## INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

*Apprendre, communiquer, ressentir*

*Tél : 06 09 57 37 32*

*Siret : 802 701 797 00051*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### EVALUATION DES CONNAISSANCES ET PRATIQUES

- Observation par l'intervenant des participants pendant les pratiques pour s'assurer de la bonne assimilation des techniques
- Questionnaire de satisfaction écrit pour vérifier que les besoins des participants aient été respectés et quelles actions d'amélioration peuvent être mises en œuvre
- Evaluation orale pour améliorer le contenu de la formation, le support écrit, le déroulement ou les thèmes abordés (propos retranscrits sur une fiche formateur)
- Temps d'échange oral avec le formateur pour :
  - S'assurer que les attentes des participants aient été entendues
  - Vérifier que tous les points exposés dans le programme aient été traités
  - Être à l'écoute des actions que l'organisme peut mettre en place pour améliorer la pratique professionnelle
  - Répondre à d'éventuelles questions sur le contenu de la formation.

### METHODES PÉDAGOGIQUES

- Exercices de respiration et de visualisation
- Observation, écoute sensitive et sensorielle
- Temps d'échanges entre les participants, avec le formateur
- Jeux de rôles

### FOURMATEUR

#### **Jérôme RICHARD**

Hypnothérapeute et formateur en techniques sensorielles

Praticien de massage traditionnel Thaïlandais et réflexologie plantaire

Intervenant auprès des salariés et professionnels de santé en techniques de relaxation sensorielles.

### DURÉE ET HORAIRES

2 journées présentielle de 9h à 17h30, soit un total de 14h de formation.

### ACCESSIBILITE

Nos locaux sont accessibles aux personnes porteuses d'un handicap.

Veuillez nous contacter pour adapter le contenu et le déroulement de la formation.

## **INSTITUT DE FORMATION ELIXIR**

*Apprendre, communiquer, ressentir*

**Tél : 06 09 57 37 32**

*Siret : 802 701 797 00051*

*Organisme n° 73310739631 (Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état)*

### TARIF

490€/personne pour les 2 jours (repas de midi inclus)

### PERSONNE A CONTACTER

**Christel RICHARD - Responsable pédagogique**

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32