



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

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

PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

PUBLIQUE CONCERNÉ

Tous les professionnels

PRE REQUIS

Aucun.

DELAI D'ACCES

Un mois avant le début de la formation

RÉSUMÉ

Cette formation est destinée aux professionnels qui souhaitent éviter l'épuisement professionnel. Rester à l'écoute de ses besoins lorsque l'on est soignant est un challenge quotidien.

Vous découvrirez, explorerez et utiliserez vos ressources personnelles de manière simple et ludique. Ainsi vous apprendrez à prioriser votre bien-être et à mieux vous ressourcer au quotidien.

OBJECTIFS THÉRAPEUTIQUES

Le but de cette formation est :

- Prendre conscience de ses besoins personnels (connaitre, définir et respecter)
- Créer des temps pour son propre ressourcement
- Appréhender les risques d'épuisement
- Apprendre à se détendre en fin de journée et couper avec son activité professionnelle
- Décoder les signaux préventifs que notre corps nous envoie
- Réfléchir à sa pratique pour se libérer des habitudes énergivores.



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

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

COMPETENCES PEDAGOGIQUES

- Connaître les pensées répétitives qui conditionnent nos comportements
- Comprendre les effets connus de l'autohypnose sur le cerveau
- Développer une écoute sensitive et sensorielles de ses émotions.

DEROULEMENT

JOUR 1 DE 9H30 A 12H30

- Présentation du formateur
- Présentation de chacun et échanges sur les attentes, répondre aux éventuels questionnements
- L'hypnose et l'autohypnose : définition, les possibilités thérapeutiques et l'accès à des états modifiés de conscience.
- Expérimentation pour être plus à l'écoute de sa sensibilité et de ses ressentis.

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h

JOUR 1 DE 14H00 À 16H30

- Définissez vos objectifs adaptés à vos besoins personnels ou professionnels.
- Découvrez et ressentez vos émotions pour mieux vous connaître.
- La technique du plug-in : apprenez à vous relier à l'instant présent.
- Apprentissage du lâcher prise et libération des tensions physiques.

JOUR 2 DE 9H30 A 12H30

- Méditation sensorielle
- Tour de table rapide : retour exercices de la veille et recadrage des objectifs.
- Jeux de rôles et mise en situation pratique (élaboration d'un protocole individuel)
- Rituel de préparation personnalisé de sa journée professionnelle
- Protocole de décharge émotionnelle et de lâcher prise en fin de journée.

Repas en groupe et échanges : 12h30-14h



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

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

JOUR 2 DE 14H00 A 16H30

- Tour de table, recadrage d'objectifs personnalisés, si nécessaire
- Jeux de rôles en petits groupes (différencier mon émotion de celle des autres)
- Notions d'actes symboliques libérateurs (lâcher prise psychologique)
- Vérification des acquis et des attentes.

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 d'autohypnose, de méditation sensorielle, de respiration et de visualisation
- Observation
- Temps d'échanges entre les participants, avec le formateur
- Jeux de rôles fictifs.

FOURMATEUR

Jérôme RICHARD

Dirigeant de la SAS Elixir

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.



INSTITUT DE FORMATION ELIXIR

Apprendre, communiquer, ressentir

Tél : 06 09 57 37 32

Siret : 802 701 797 00028

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

DURÉE ET HORAIRES

2 journées présentielle de 9h30 à 16h30, soit un total de 11h 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.

TARIF

385€/personne pour les 2 jours (repas de midi inclus)

PERSONNE A CONTACTER

Christel RICHARD - Responsable pédagogique

accueil@formationselixir.com

06 09 57 37 32