

L'AUTOHYPNOSE

INSCRIPTION

Ce bulletin peut être dupliqué en autant d'exemplaires souhaités.
Un bulletin par salarié inscrit.

SALARIE

Nom :
Prénom :
Fonction :
Adresse :
.....
Tél. :
Email :

ETABLISSEMENT

Dénomination :
.....
Adresse :
.....
Tél. :
Email :

TARIF : 135 € / jour / stagiaire, soit 135 € par stagiaire

DATE : le 4 novembre 2019
De 9h00 à 12h00 et de 13h30 à 16h30

CONTACT : Sylvie PERDRIAU
Mail : s.perdriau@cefras.com (Tél. 02 41 30 99 19)

PRISE EN CHARGE DES FRAIS DE FORMATION

- Employeur
- Individuel
- Autres :

- Je joins un chèque à l'ordre du CEFRAS
- Je demande une facture
- Le règlement s'effectuera à réception de la facture

Signature et/ou cachet

Bulletin à renvoyer, par mail : s.perdriau@cefras.com
ou par courrier :
CEFAS Formation Continue - BP 80012 - Chemillé - 49120 CHEMILLÉ-EN-ANJOU

cefras
Former pour mieux prendre soin

L'AUTOHYPNOSE, OUTIL DE SANTE AU TRAVAIL SENSIBILISATION « Être acteur de sa santé au travail »

Date :
Le 4 novembre 2019

Intervenante :
Chantal VINCENT,
Professionnel de santé,
Hypnothérapeute
Formation : AREPTA/IMHEMA-NANTES

Lieu : Cefras de Vendée
5 rue Duchesne de Denant
85000 La Roche sur Yon



www.cefras.com



PROGRAMME

PRÉAMBULE :

Évacuer les tensions au travail et conserver son équilibre par la pratique de l'autohypnose : Les bénéfices sont immédiats comme le démontre cette technique depuis de nombreuses années dans la gestion de la douleur.

OBJECTIFS :

- Repérer l'inscription dans le corps des messages de stress négatif
- Outiller les participants afin de leur permettre de construire leur programme de réussite
- Proposer un espace protégé de détente et d'expérimentation

CONTENU :

- Prise de parole de chaque participant : expression de ses appréhensions et de son désir de changement
- Concrétisation dans le discours de la représentation du stress sous une forme symbolique : sensations (nœud), objet (poids), couleur (rouge écarlate), autres...



Mise en situation au sol sur tapis :

- Un temps d'entrée dans la relaxation qui passe par une « lecture du corps »
- Un temps d'approvisionnement de la respiration
- Un temps de finalisation et de retour à la conscience

Ancrage dans la parole des objectifs à atteindre.

Verbalisation de chaque participant avec une interaction de la formatrice qui co-construit les outils nécessaires à l'entraînement (autosuggestion).

FINALITÉ :

- Utiliser au mieux les ressources de notre inconscient, formidable réservoir de connaissances, d'expériences et de capacités d'apprentissage

