



# L'AUTOHYPNOSE, OUTIL DE SANTE AU TRAVAIL



## PERSONNES CONCERNÉES :

Les professionnels de l'accompagnement



PRÉREQUIS : Aucun



INTERVENANT : Chantal VINCENT,  
Infirmière et hypnothérapeute



DATES : 29 juin 2021



DURÉE :

7 heures

HORAIRES :

De 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 17h00



LIEU :

CEFRAS—14 Bd Winston Churchill—44000 NANTES



NOMBRE DE PARTICIPANTS : 12 maximum

## LA FORMATION PROPOSÉE VISE À :

- Repérer l'inscription dans le corps des messages de stress négatif
- S'outiller pour permettre de construire un programme de santé au travail
- Identifier et mobiliser ses ressources personnelles
- Proposer un espace protégé de détente et d'expérimentation

## CONTEXTE DE LA FORMATION

Grâce à la neuro-imagerie et aux dernières recherches en neurosciences, nous savons aujourd'hui comment le cerveau modifie ses connectivités, ses perceptions sensorielles et active des zones corticales spécifiques lorsqu'il est placé dans des états dits de conscience « modifié ».

Notre conscience « vigile » fluctue de nombreuses fois au cours d'une journée et nous donne accès à cet état sans le reconnaître.

Apprendre à l'utiliser nous permet de passer de l'état de contrôle et de maîtrise de l'intellect à celui de lâcher-prise. C'est ainsi s'initier à une technique spécifique bénéfique pour la santé et le bien-être, un outil riche qu'est l'autohypnose.

## NOTRE DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

La pédagogie utilisée est active et participative, elle permet de réfléchir aux actions menées et d'envisager des propositions réalistes et pragmatiques au retour en situation de travail.

## MODALITÉS D'ÉVALUATION DE LA FORMATION

Un questionnaire d'évaluation pédagogique est transmis à chaque stagiaire en fin de formation.

## CONTENU DE LA FORMATION

La représentation du stress et son inscription corporelle

L'évacuation des tensions par la respiration, la cohérence cardiaque et la visualisation

L'ancrage corporel

Le retour à la conscience

Les objectifs de chacun ; le désir de changement

Les outils nécessaires à l'entraînement—  
l'autosuggestion

## ACCESSIBILITÉ HANDICAP

Le CEFRAS demande à être informé sur les situations de handicap des stagiaires afin d'adopter les modalités pédagogiques aux objectifs de la formation, de prendre en compte les moyens de compensations du handicap.