

Gestion du stress professionnel par l'hypnose

Fiche pédagogique

Constat

Identifier nos mécanismes de défense face à la pression est un outil intéressant pour lutter contre les tensions quotidiennes en entreprise et contre le stress qu'elles génèrent. Trouver la ou les méthodes qui nous conviennent pour relâcher les tensions est un plus dans le bien être du quotidien. Durant une journée, vous découvrirez des outils simples, pratiques et efficaces pour améliorer votre bien être et faire face aux situations de stress professionnel auxquelles vous êtes confrontés au quotidien.

Objectifs pédagogiques

- Connaître les différentes techniques hypnotiques
- Apprendre à identifier les situations de stress pour mieux les gérer
- Savoir utiliser des outils simples permettant de mieux gérer son stress en situation professionnelle.
- Apprendre à relâcher les tensions afin de développer un bien être professionnel.

Méthodes pédagogiques

- Présentation des principes hypnotiques
- Ateliers de mise en situation.
- Évaluations – recommandations

Formateur

Psychologue clinicien spécialisé en neuropsychologie

Durée

2 journées

Public

Tout public

Groupe de 10 à 15 personnes

Analyse des pratiques et évaluation de l'impact de la formation sur les pratiques quotidiennes

- QCM à remplir par le stagiaire avant et après la formation
- Appréciations et recommandations par l'intervenant
- Bilan synthèse de la formation



Formation

^{sa} *Stratégie*

Le C.L.E.F., crée l'événement, facilite la communication, organise
l'information et les échanges depuis plus de 15 ans.

Le C.L.E.F. a pour mission de contribuer au maintien et au développement
des connaissances et de la compétence des professionnels

Le C.L.E.F a pour objectifs de participer à l'amélioration de la qualité des pratiques
professionnelles et de répondre aux attentes des équipes dirigeantes et administratives
en terme de management.


^{ses} *Activités*

Organisation de salons, congrès, séminaires,

Animation de sessions de formation

Intra et extra-muros

Contact

Le  C.L.E.F : Centre de Liaison, d'Études et de Formation
6 avenue Henri Barbusse - Immeuble l'Astragale - 06100 Nice
Tél : 04 93 18 33 60 Fax : 04 93 17 60 82
formation@le-clef.fr - <https://www.le-clef.fr>

S.A.R.L au capital de 5000 Euros – N° SIRET : 490 521 291 R.C.S. Nice

Agréé ANDPC n° 4734 et par le Ministère du Travail sous le N° de Formateur : 93 06 07972 06