

## ÉQUIPE PÉDAGOGIQUE

Elsa MICHEL,  
Praticienne en Hypnose  
thérapeutique,  
PNL et Sophrologie.  
Formée par l'IFHE (Institut Français  
d'Hypnose Humaniste  
et Ericksonienne),  
et par l'IFS (Institut Français  
de Sophrologie).

⚙️ 3 jours

Ouverts aux médicaux et  
paramédicaux

## EN PRATIQUE

Mise en pratique par petits  
groupes des outils et techniques  
abordées  
(Hypnose, Sophrologie, PNL et  
pleine conscience)  
Discussion et réflexion autour de  
cas concrets des stagiaires

## Commencer sa journée du bon pied

- Le principe d'intention positive
- La puissance des pensées sur notre façon de vivre et ressentir
- Découvrir et développer des outils pour influencer positivement son quotidien
- Redécouvrir ses capacités naturelles

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX  
PRENDRE SOIN DE SES PATIENTS

Vous souhaitez acquérir des techniques pour prendre soin de vous au quotidien ? Et développer des outils pratiques pour faciliter la prise en charge de vos patients ?

Par le biais de l'auto-hypnose, de la Sophrologie, de la PNL et de la « pleine conscience » vous approfondirez votre capacité à prendre soin des autres en prenant mieux soin de vous.

Le séminaire aborde la théorie au travers de mises en pratique, d'exercices et de temps d'échange.

## OBJECTIFS

- Acquérir des techniques pour gérer le stress et évacuer les tensions du quotidien
- Apprendre à vous ressourcer et retrouver de l'énergie
- Développer la joie au travail et vous sentir maître de vos journées
- Améliorer l'alliance avec vos patients et faciliter l'accompagnement thérapeutique
- Développer une « boîte à outils » pour mieux vivre

## Prendre soin de soi

- Savoir s'écouter et prendre conscience de son état interne
- Reconnaître et nommer ses émotions
- Evacuer le stress, les tensions ou émotions négatives
- Se ressourcer et retrouver de l'énergie
- Savoir s'ancrer pour se « protéger » et rester centré
- Retrouver la joie au travail
- Rentrer à la maison l'esprit léger
- Se fixer des objectifs personnels et professionnels pour donner du sens à sa vie

## Les bases d'un travail efficace

- L'anamnèse, moment déterminant dans la relation avec le patient
- Être à l'écoute et tenir compte des attentes de l'autre
- Déterminer avec son patient des objectifs « SMART » (Spécifique/Mesurable/Atteignable/Réaliste/Temporel)
- Responsabiliser le patient

- Le ramener à la conscience du corps
- L'aider à projeter la réussite
- Différencier réussite et guérison

## La boîte à outils

- Hypnose Ericksonienne et Hypnose Humaniste
- L'autohypnose
- La PNL pour faciliter la communication et l'alliance thérapeutique
- La Sophrologie (exercices de relaxation dynamique et visualisations)
- Initiation à la pleine conscience
- Exemples d'outils organisationnels

## Concrètement

- Réflexion autour de problématiques et cas concrets
- Trouver la bonne approche

