

**Public** : Professionnels de santé en exercice

**Groupe** : 12 personnes maximum

**Objectifs** :

- . Appréhender la relaxation sur un plan théorique et pratique
- . S'initier à la pratique de relaxation, de la cohérence cardiaque, à la respiration abdominale, approche de la sophrologie
- . Acquérir des techniques pour mieux gérer l'anxiété liées aux soins
- . Intégrer ces outils pour gérer le stress, l'angoisse, la douleur, les difficultés d'endormissement

**Contenu** :

- . Présentation de l'outil, les différentes formes et approches de relaxation, de la sophrologie, de la cohérence cardiaque, de la respiration abdominale et de l'image mentale
- . Conséquences physiologiques du stress et de la douleur sur le système nerveux autonome, via le Système Nerveux Sympathique
- . Aide à la conceptualisation d'un CD (à enregistrer, support pédagogique pour les patients pris en charge à l'issue de la formation.

**Intervenant** :

**Pascal LANNES**, Infirmier, Maître praticien en hypnose Ericksonienne et en hypnose évolutive régressive, certifié en hypno-antalgie, sophrologue, relaxologue, certifié en préparation mentale, praticien en thérapie brèves



# RELAXATION

**1 Journée**

**7/10/19**

**9h-17h30**

**Tarif : 150 €**

Centre de Formation des Personnels de Santé

Site Ste ANNE 40024 Mont de Marsan

☎ : 05.58.05.20.45

@ : cfps@ch-mdm.fr