

Public : Professionnels de santé en exercice

Groupe : 12 personnes maximum

Objectifs :

- . Appréhender l'hypnose sur un plan théorique et pratique
- . S'initier à la pratique de l'hypno-analgie
- . Acquérir des techniques pour mieux gérer la douleur et l'anxiété liées aux soins
- . Intégrer ces outils pour gérer le stress et l'angoisse

Contenu :

- . Présentation de l'outil, les différentes formes d'hypnose, les idées fausses, les indications et contre-indications, le mental, le conscient, l'inconscient
- . L'induction hypnotique, le Milton modèle, techniques d'induction standard, les signes indicateurs de l'état hypnotique, la profondeur.
- . L'induction liant hypnose et sophrologie, détente kinesthésique, imagerie mentale et sophrologie.
- . Les inductions rapides instantanées
- . L'hypno-analgie, ses outils : EFT (Technique de libération émotionnelle), respiration abdominale, cohérence cardiaque, indications
- . La gestion du stress et de l'angoisse

Intervenant :

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



***Outils de gestion du
stress et de la
douleur***

**HYPNOSE
et
RELAXATION**

***5 Journées
Du 9-10-11-14-15/11/19
9h-17h30***

Tarif : 700 €

Centre de Formation des Personnels de Santé
Site Ste ANNE 40024 Mont de Marsan
☎ : 05.58.05.20.45
@ : cfps@ch-mdm.fr