



JEUDI 11 MAI 2017 – 11h15-12h45

ATELIER PRATIQUE



✓ Constance FLAMAND-ROZE

Docteur en neurosciences

Paris

E-mail : constance.flamand.roze@gmail.com

Hypnose, gestion du stress et confiance en soi

OBJECTIFS : apporter des clés afin d'aider les patients à prendre confiance en eux-mêmes dans la vie quotidienne comme lors de situations potentiellement stressantes telles que la prise de parole en public, la préparation d'examens... apprendre à doser le « bon » et le « mauvais » stress, et à s'adapter efficacement aux différentes conditions rencontrées.

CONTENU : L'atelier proposera de revoir différentes notions de manière aussi bien théorique que pratique:

- le bon et le mauvais stress : comment les identifier et les différencier, quelles sont leurs conséquences, comment les gérer ou les optimiser.
- la gestion des émotions, et les différences entre émotions et sentiments, ainsi que les liens avec les neurosciences.
- l'origine du manque de confiance en soi et ses conséquences.
- les postures corporelles à adopter et à bannir.
- la notion de coping : découvrir des stratégies d'adaptation et d'ajustement à adopter.

A travers des exemples concrets et grâce aux résultats d'études neuroscientifiques récentes, nous évoquerons les différentes situations dans lesquelles ce manque de confiance peut constituer un frein à la vie quotidienne et/ou professionnelle.

Nous pratiquerons des exercices pratiques afin de pouvoir les proposer efficacement aux patients.

MOTS CLES : Confiance en soi, gestion du stress, langage corporel