



SAS LMB

SAS LMB

ORGANISME DE FORMATION

**FORMATION PROFESSIONNELLE CONTINUE
POUR LE PERSONNEL SOIGNANT, LES ENTREPRISES**

ET LES PARTICULIERS

2019-2020

ORGANISME DE FORMATION SAS LMB

SAS LMB

5573d, Route d'Auch

82290 Lacourt Saint Pierre

Téléphone : 06-10-69-49-76

Mail : hypnolie@gmail.com

Site : www.hypnolie.com

N°SIRET : 84510790300013

N°de déclaration d'activité : 76820089682

Organisme certifié DATADOCK.



Formations proposées aux soignants, acteurs sociaux, aux entreprises... en inter et intra entreprises

SOMMAIRE

I. FORMATION SOIGNANTS ET ACTEURS SOCIAUX

1. Addictions-Prévention de la rechute par la pleine conscience.....5
2. Alcoolisme-Prise en charge et accompagnement des usagers.....6
3. Prise en charge de la douleur et de l'anxiété des patients par l'hypnose.....7
4. Donner une meilleure image de soi : MODULE 1.....8
5. Donner une meilleure image de soi : MODULE 2.....9
6. Sensibiliser à la Mindfulness (méditation en pleine conscience)10
7. Manger en pleine conscience.....11

II. FORMATION EN ENTREPRISE - TOUT PUBLIC - PARTICULIERS

1. Prévenir l'épuisement professionnel.....13
2. Prévention du stress.....14
3. Prévention du Burn out grâce à la sophrologie.....15
 - Programme 5 séances.....16
 - Programme 10 séances.....17
4. Prévention des risques psycho-sociaux.....19
5. Prévention du Burn out.....20

III. INSCRIPTION-CONTACT

1. Inscription et contact.....22

I. FORMATION SOIGNANTS

ET

ACTEURS SOCIAUX

1-ADDICTIONS

PREVENTION DE LA RECHUTE PAR LA PLEINE CONSCIENCE

OBJECTIFS

- Familiariser les participants à la pratique de la pleine conscience.
- Les initier au *programme de prévention de la rechute* basé sur la pleine conscience.
- S'exercer à guider les méditations et les feedbacks des exercices.

PROGRAMME

- Exercices de pleine conscience et pratique méditative.
- Apports théoriques sur l'addiction, la pleine conscience, la prévention des rechutes et du programme de prévention basé sur la pleine conscience.
- Echanges et partage d'expérience avec les participants.

PUBLIC

Tout professionnel soignant et / ou acteurs sociaux ou éducatifs.

18 personnes maximum.

INTERVENANTS

Pasamar Karine, infirmière en addictologie et DU Thérapies Cognitives et Comportementales (TTC), praticienne en Mindfulness.

Regourd Lisiane, infirmière en addictologie depuis 21 ans, praticienne en Mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 3 jours (soit 21 heures)
- ✚ 900 € TTC
- ✚ Albi les 14, 15 et 16 avril 2020
- ✚ Intra entreprise - nous consulter

2-ALCOOLISME

PRISE EN CHARGE ET ACCOMPAGNEMENT DES USAGERS

OBJECTIFS

- Connaître les bases biologiques de l'appétence et de la dépendance alcoolique.
- Reconnaître les signes cliniques et biologiques de l'alcoolisme chronique et ses complications.
- Savoir évaluer les motivations du patient.
- Connaître les moyens thérapeutiques et savoir adapter les réponses individuelles en partenariat avec les réseaux de soins.

PROGRAMME

- L'alcoolisation, l'alcoolisme et les maladies alcooliques : définition, critères.
- Les aspects cliniques, psychiques et somatiques.
- Les principaux modèles qui rendent compte de l'émergence d'une maladie alcoolique.
- Le cadre législatif.
- Les modalités thérapeutiques : la motivation du patient, l'axe chimio thérapeutique et psychothérapeutique.
- Le travail du réseau et la place des différents intervenants.
- Le soignant face aux malades alcooliques : comprendre, accompagner, traiter.

PUBLIC

Professionnels de santé, acteurs sociaux ou éducatifs.

INTERVENANTS

Pasamar Karine, infirmière en addictologie et DU Thérapies Cognitives et Comportementales (TTC), praticienne en Mindfulness.

Regourd Lisiane, infirmière en addictologie depuis 21 ans, praticienne en mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 2 jours (soit 14 heures)
- ✚ 600 € TTC
- ✚ Albi les 14 et 15 mai 2020
- ✚ Possibilité de formation sur 1 à 3 jours
- ✚ Intra entreprise-nous consulter

3- HYPNOSE DANS LA PRISE EN CHARGE DES PATIENTS

PRISE EN CHARGE DE LA DOULEUR ET DE L'ANXIÉTÉ

OBJECTIFS

- Objectif principal : améliorer la qualité de la prise en charge du patient lors d'examens ou de traitements douloureux et/ou anxiogènes.
- Optimiser la coopération des patients dans le cas d'examens ou de traitements douloureux et/ou anxiogènes et ainsi d'améliorer l'efficacité de certains actes.

PROGRAMME

- Comprendre ce qu'est la communication hypnotique et son intérêt.
- Utiliser des techniques simples de communication hypnotique dans le but de diminuer la douleur aiguë et l'anxiété du patient.
- Faciliter la relation avec les patients anxieux.
- Faciliter la communication avec les patients anxieux et/ou algiques.
- Réaliser une séance d'hypnose :
 - Afin de diminuer l'anxiété et/ou la douleur du patient.
 - D'améliorer la coopération du patient lors d'un examen anxiogène ou d'un traitement douloureux.

PUBLIC

Infirmière DE et manipulateur en électro radiologie médicale DE ou DTS.

INTERVENANT

Barthes Laurence, maître praticien en hypnose Ericksonienne, manipulatrice en imagerie médicale.

INFORMATIONS

- ✚ 4 jours (soit 28 heures)
- ✚ 1000 € TTC
- ✚ Albi les 4,5,6 et 7 février 2020 -Moissac les 13, 14, 15 et 16 mai 2020
- ✚ Intra entreprise- nous consulter

4-DONNER UNE MEILLEUR IMAGE DE SOI

MODULE 1

OBJECTIFS

- Valoriser l'apparence de chaque personne par des techniques simples d'esthétiques et de conseils en image (par les soins cosmétiques, le maquillage, la tenue vestimentaire, les couleurs...)
- Acquérir des notions de base de soin esthétique, de conseil en image. S'initier à leur pratique développant ainsi le bien-être physique et psychique.
- Favoriser la restauration de « l'image de soi » à travers le maquillage, les soins apportés aux cheveux. Par ces soins, développer la conscience corporelle, dans une dimension relationnelle. A travers les techniques de soins esthétiques, il s'agit de donner aux soignants un outil qui apportera une ouverture vers de nouvelles relations dans l'accompagnement.
- Permettre la mise en place d'un atelier, en comprendre le sens, afin de mesurer les perspectives et les possibilités.
- Intégrer les soins esthétiques dans une démarche de soins et/ou éducative.

PROGRAMME

- Présentation du programme et enjeu d'un atelier esthétique.
- Concepts théoriques : image de soi / estime de soi, distorsion cognitive. Mise en pratique.
- Soins esthétiques : soin du visage, maquillage. Mises en pratique.
- Soins du corps : détente du corps par le toucher, soin et massage des mains, hygiène et senteurs.
- Conseil en image : colorimétrie, morphotype.

PUBLIC

Tout professionnel soignant.

INTERVENANTS

Regourd Lisiane, infirmière, praticienne en Mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 2 jours (soit 14 heures)
- ✚ 500 € TTC
- ✚ Albi les 3 et 4 octobre 2019 et Moissac les 4 et 5 février 2020
- ✚ Intra entreprise-nous consulter

5-DONNER UNE MEILLEUR IMAGE DE SOI

MODULE 2

OBJECTIFS

- Valoriser l'apparence de chaque personne par des techniques simples d'esthétiques et de conseils en image (par les soins cosmétiques, le maquillage, la tenue vestimentaire, les couleurs...)
- Acquérir des notions de base de soin esthétique, de conseil en image. S'initier à leur pratique développant ainsi le bien-être physique et psychique.
- Favoriser la restauration de « l'image de soi » à travers le maquillage, les soins apportés aux cheveux. Par ces soins, développer la conscience corporelle, dans une dimension relationnelle. A travers les techniques de soins esthétiques, il s'agit de donner aux soignants un outil qui apportera une ouverture vers de nouvelles relations dans l'accompagnement.
- Permettre la mise en place d'un atelier, en comprendre le sens, afin de mesurer les perspectives et les possibilités.
- Intégrer les soins esthétiques dans une démarche de soins et/ou éducative.

PROGRAMME

- Conception du projet d'atelier au sein du service.
- Objectifs et présentation des activités prévues dans le projet futur.
- Jeux de rôle

Pré requis : Avoir suivi le module 1 « donner une meilleure image de soi ».

PUBLIC

Tout professionnel soignant.

INTERVENANTS

Regourd Lisiane, infirmière, praticienne en Mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 2 jours (soit 14 heures)
- ✚ 500 € TTC
- ✚ Albi les 20 et 21 janvier 2020 et Moissac 5 et 6 mars 2020
- ✚ Intra entreprise-nous consulter

6-SENSIBILISER A LA MINDFULNESS

MEDITATION EN PLEINE CONSCIENCE

OBJECTIFS

- La Mindfulness s'inscrit dans l'approche de la prévention et de la gestion du stress, de l'anxiété, des problèmes de sommeil, des rechutes dépressives, de la douleur.
- Cette formation propose aux soignants d'acquérir une pratique visant à devenir conscient de leur stress et de pouvoir le réguler (outil de prévention du burn-out).
- Cette pratique permet aussi d'aider les patients atteints d'affection chronique de mieux vivre leur quotidien avec la maladie (limiter ou éviter l'hospitalisation).

PROGRAMME

- Comprendre les bases de la Mindfulness.
- Identifier le stress et en comprendre le mécanisme, prendre conscience de son état émotionnel. Appliquer les bases de Mindfulness pour gérer le stress.
- Définir les notions de bienveillance et d'acceptation pour une approche centrée sur les besoins du patient.

PUBLIC

Professionnels de la santé.

INTERVENANTS

Pasamar Karine, infirmière, DU Thérapies Cognitives et Comportementales (TTC), praticienne en Mindfulness.

Regourd Lisiane, infirmière, praticienne en Mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 3 jours (soit 21 heures)
- ✚ 900 € TTC
- ✚ Albi les 2, 3 et 4 mars 2020
- ✚ Intra entreprise- nous consulter

7-MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

CONTEXTE

Le stress est un facteur qui augmente l'appétence pour les aliments riches en sucres et en graisses, car beaucoup plus goûteux et donc source de satisfaction et de plaisir gustatif. Certaines personnes réagissent aux situations de stress ou d'anxiété par des comportements alimentaires inadaptés tels que l'hyperphagie, le grignotage, ou parfois même des compulsions. Ces comportements liés à la façon d'utiliser la nourriture sont à l'origine de surpoids, de diabète, de troubles alimentaires et entraînent une vraie souffrance psychique, associée à une baisse de l'estime de soi.

OBJECTIF

- Intégrer la pleine conscience à la façon de s'alimenter.
- Acquérir des connaissances sur la méditation de pleine conscience et comprendre l'intérêt de l'appliquer à l'alimentation.
- Prendre conscience de certaines habitudes alimentaires, réalisées de façon automatique, afin de pouvoir les modifier.
- Développer des capacités de gestion des émotions d'une autre manière qu'en mangeant.

PROGRAMME

- Qu'est-ce que la pleine conscience ? Pourquoi et comment l'appliquer à l'alimentation ? Définir les différentes faims et différencier les termes faim, satiété.
- Prendre conscience des sensations physiques. Identifier les comportements automatiques. Agir sur les émotions et les envies irrésistibles.
- Développer des capacités de gratitude et de bienveillance envers soi.
- Conseils pratiques.

PUBLIC

Professionnels de santé et de la nutrition.

INTERVENANTS

Pasamar Karine, infirmière, DU (TTC), praticienne en Mindfulness.

Regourd Lisiane, infirmière, praticienne en Mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 2 jours (soit 14 heures)
- ✚ 600 € TTC
- ✚ Albi les 12 et 13 novembre 2019
- ✚ Intra entreprise- nous contacter

II. FORMATION EN ENTREPRISE

TOUT PUBLIC

PARTICULIERS

1-PREVENIR L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL

BURN OUT

OBJECTIF

- Prévenir l'épuisement professionnel et y remédier grâce à des outils simples et efficaces.

PROGRAMME

- Moyens de préventions et régulations.
- Gérer son temps : priorité, urgence, savoir dire non, affirmation de soi.
- Sommeil et hygiène de vie.
- Stratégie d'action : trouver l'équilibre mental, physique, émotionnel, savoir ce que l'on veut...

PUBLIC

Tout public.

INTERVENANTS

Pasamar Karine, infirmière, DU Thérapies Cognitives et Comportementales (TTC), praticienne en Mindfulness.

Regourd Lisiane, infirmière, praticienne en Mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 2 jours (soit 14 heures)
- ✚ 600 € TTC
- ✚ Albi les 24 et 25 septembre 2019
- ✚ Intra entreprise-nous consulter

2-PREVENTION DU STRESS

OBJECTIF

- Apprendre à décoder des situations pouvant être génératrice de stress et d'émotions négatives.
- Savoir évaluer son propre niveau de stress
- Analyser son environnement physique et relationnel.
- Approche physiologique du stress.
- Connaître des outils pour faire face à des situations stressantes et/ou diminuer les tensions.

PROGRAMME

- Approche physiologique, psychologique et culturelle du stress.
- Epuisement professionnel, les signes avant-coureurs.
- Repérer les facteurs interpersonnels (harcèlement, souffrance, organisation...) et individuels (estime de soi, confiance...).
- Faire la différence entre stress et épuisement ; stress positif et négatif.
- Solutions pour faire face à des situations stressantes.

PUBLIC

Adapté à tous.

INTERVENANTS

Pasamar Karine, infirmière, DU Thérapies Cognitives et Comportementales (TTC), praticienne en Mindfulness.

Regourd Lisiane, infirmière, praticienne en Mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 2 jours (soit 14 heures)
- ✚ 600 € TTC
- ✚ Albi les 23 et 24 janvier 2020
- ✚ Intra entreprise-nous consulter

3-PREVENTION DU BURN OUT

GRACE A LA SOPHROLOGIE - BIEN ETRE AU TRAVAIL

OBJECTIFS

- Apprendre à gérer son stress au quotidien.
- Se préparer pour aborder des périodes angoissantes avec sérénité.
- Améliorer ses qualités relationnelles, sa concentration...
- Augmenter la confiance en soi.

PROGRAMME

- Deux programmes de durée différente sont proposés. (Programme détaillé à consulter)
- Présentation de la Sophrologie Caycédiennne.
- Pratique de diverses techniques de sophrologie.
- Quizz testant les connaissances théoriques.

PUBLIC CONCERNE

Adapté à tous.

INTERVENANT

Barthes Laurence, sophrologue.

INFORMATION

- + Durée Selon programme :
 - ⌘ 5 séances de 1h30 soit 7h30
 - ⌘ 10 séances de 1h30 soit 15h00
- + Moissac à partir de janvier 2020 – calendrier nous consulter.
- + Intra entreprise :
 - ⌘ 5 séances : 850 € TTC. Forfait frais de déplacement non compris.
 - ⌘ 10 séances : 1550 € TTC. Forfait frais de déplacement non compris.
- + Autre formule possible- nous consulter

PROGRAMME CINQ SEANCES

Je propose un programme de cinq séances d'une heure et demi.

Groupes de maximum 12 personnes.

Première séance

Apprendre à respirer grâce à nos trois capacités respiratoires pour se détendre dans toutes les situations.

Relaxation de base qui permet de se détendre, augmenter notre concentration, la confiance en soi.

La tension des hémicorps pour libérer toutes les tensions de notre corps.

Deuxième séance

Révision des trois capacités respiratoires.

Relaxation plus approfondie (sophronisation de base vivantielle) associée à un sophro déplacement du négatif (pour chasser le négatif) et une sophro activation vitale (pour se remplir de positif). Permet de se détendre, enlever toutes les tensions de notre corps et de notre esprit et augmenter notre concentration.

Troisième séance

Sophro présence du positif pour renforcer notre présent positif à travers un être cher, objet aimé, nos projets.

Permet de mieux vivre chaque instant présent, sereinement, positivement et sans stress.

Quatrième séance

Sophro acceptation progressive, qui permet de se projeter dans des situations à venir pour les aborder avec calme et confiance.

Cinquième séance

Révision de la sophro acceptation progressive.

PROGRAMME DIX SEANCES

Je propose un programme plus approfondi et plus détaillé de dix séances.

Chaque séance dure une heure et demi pour des groupes de maximum 12 personnes.

Première séance

Apprendre à respirer grâce à nos trois capacités respiratoires pour se détendre dans toutes les situations.

Relaxation de base qui permet de se détendre, augmenter notre concentration, la confiance en soi.

La tension des hémicorps pour libérer toutes les tensions de notre corps.

Deuxième séance

Révision des trois capacités respiratoires.

Relaxation plus approfondie (sophronisation de base vivantielle : SDBV), les trois postures qui permettent la découverte de la conscience sophronique dans le but d'augmenter notre concentration.

Découverte de la présence de notre corps : tête, cou, nuque et bras.

Troisième séance

SDBV et sophro déplacement du négatif (SDN) approfondis pour chasser toutes les tensions, fatigue, négatif de tout notre corps et sophro activation vitale (SAV) pour se remplir de positif et de tout ce dont nous avons besoin pour être calme, concentré et efficace.

Quatrième séance

Sophro présence du positif pour renforcer notre présent positif à travers un être cher, objet aimé, nos projets.

Permet de mieux vivre chaque instant présent, sereinement, positivement et sans stress.

Suite de la découverte de la présence de notre corps : torse et abdomen.

Cinquième séance

Sophro substitution sensorielle qui permet de substituer les sensations premières pour des sensations souhaitées

Suite de la découverte de notre corps : le bas du corps.

Sixième séance

Prendre conscience de tout notre corps de sa forme, sa présence et ses mouvements.
Relaxation dynamique.

Septième séance

Sophro acceptation progressive, qui permet de se projeter dans des situations à venir pour les aborder avec calme et confiance.

Huitième séance

Révision de la sophro acceptation progressive.

Neuvième séance

Sophro mnésie libre qui permet d'activer notre mémoire positive et d'augmenter notre concentration.

Dixième séance

Séance de révision au choix des stagiaires.

Le programme peut être modifié en fonction des demandes et des besoins des stagiaires au moment de la formation.

4-PREVENTION DES RISQUES PSYCHO-SOCIAUX

OBJECTIF

- Savoir faire la différence entre tension quotidienne et stress.
- Déceler le facteur de stress afin de prévenir et agir sur les émotions.
- Aborder sereinement des situations, relations stressantes.

PROGRAMME

- Comprendre les stress et reconnaître les facteurs déclenchants.
- Savoir récupérer physiquement et émotionnellement.
- Agir sur le stress quotidiennement.
- Renforcer la confiance en soi.

PUBLIC

Adapté à tous.

INTERVENANTS

Pasamar Karine, infirmière, DU Thérapies Cognitives et Comportementales (TTC), praticienne en Mindfulness.

Regourd Lisiane, infirmière, praticienne en Mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 1 jour (soit 7heures)
- ✚ 300 € TTC
- ✚ Albi le 3 décembre 2019 et Moissac le 3 avril 2020
- ✚ Intra entreprise-nous consulter

5-PREVENTION DU BURN OUT

OBJECTIF

- Comprendre le stress et les facteurs déclencheurs.
- Identifier le Burn out et les éléments de souffrance au travail.
- Développer des comportements adaptés.
- Découverte de méthodes de gestion du stress (yoga, méditation...).

PROGRAMME

- Approche physiologique, psychologique et culturelle du stress.
- Identifier et analyser les sources du stress.
- Gestion des émotions parasites (colère, tristesse).
- Repérer les facteurs interpersonnels (harcèlement, souffrance, organisation...) et individuels (estime de soi, confiance...).
- Faire la différence entre stress et épuisement ; stress positif et négatif.
- Le Burn out.
- Méthodes utiles dans la gestion du stress. Massage Amma et des extrémités.

PUBLIC

Adapté à tous.

INTERVENANTS

Pasamar Karine, infirmière, DU Thérapies Cognitives et Comportementales (TTC), praticienne en Mindfulness.

Regourd Lisiane, infirmière, praticienne en Mindfulness.

INFORMATIONS

- ✚ 2 jours (soit 14 heures)
- ✚ 600 € TTC
- ✚ Albi les 1 et 2 octobre 2019
- ✚ Intra entreprise-nous consulter

III. INSCRIPTION

CONTACT

INSCRIPTION-CONTACT

Pour vous inscrire et avoir de plus amples informations, appelez au 06-10-69-49-76.

Vous serez en contact avec Laurence BARTHES (hypnolie@gmail.com) qui est en charge de l'organisation des formations, des inscriptions et des relations avec les stagiaires.

Information pour les règlements par un OPCO :

Nous n'acceptons pas les subrogations de paiement par les OPCO. Si le client souhaite que le règlement soit émis par l'OPCO dont il dépend, il lui appartient de faire une demande de prise en charge avant le début de la formation et de s'assurer de la bonne fin de cette demande, de l'indiquer explicitement sur son bulletin d'inscription ou sur son bon de commande et de s'assurer de la bonne fin du paiement par l'OPCO désigné.

En cas de non-paiement par l'OPCO pour quelque motif que ce soit, le client sera redevable de l'intégralité du coût de la formation et sera facturé du montant correspondant.