

### **VOTRE INTERVENANTE**

#### **CLAIRE HERMAN**

PSYCHO-PRATICIENNE EN LIBÉRAL,



Formée à Paris , Lyon, Bordeaux et Nice aux techniques de l'analyse comportementale, la PNL, la Psychopathologie, la Psycho traumatologie, l'Analyse transactionnelle et la Communication Ericksonienne, Claire Herman vous propose des solutions efficaces adaptées à vos besoins.

Grâce à son encadrement pédagogique professionnel vous découvrirez des techniques puissantes et immédiatement exploitables dans la gestion de vos situations de crise.

Intervenante extérieure au sein de plusieurs structures dont Centre National d'Entraînement des Forces de Gendarmerie, Centre de Rééducation Cardiaque et Fonctionnelle où Claire HERMAN anime des formations auprès de Magistrats, de Cadres de l'Éducation Nationale et de Professionnels de Santé.

Et, également bénévole au sein d'une association qui vient en aide aux militaires blessés psychiquement dans le cadre d'une réhabilitation psychosociale.

Forte d'une technicité riche issue des neurosciences de l'analyse comportementale et de l'hypnose thérapeutique en situation d'Urgence, elle vous apportera conseils et clés pratiques à travers une approche concrète et opérationnelle.

### FORMATIONS: SECTEUR MÉDICAL

Nos programmes reposent sur des fondations scientifiques solides et testées, ECM Formation se maintient dans un esprit de progression continue, dans la recherche en neurosciences appliquées, mais également pour vous et vos résultats.

Notre approche pédagogique et stratégique a été largement testée pour vous permettre de retenir durablement toutes les informations qui vous seront données, et de pouvoir les appliquer rapidement et efficacement.



Dans les secteurs médicaux, nous vous proposons 3 formations autour de la gestion du Stress, de l'hypnoanalgésie et de la communication soignant / soigné.

## FORMATION: SECTEUR MÉDICAL



#### Gestion du Stress avec les neurosciences

Dans un environnement de plus en plus difficile, savoir faire face aux impératifs avec calme devient un atout professionnel et personnel incontournable.

Découvrez les techniques qui permettent d'être plus à l'aise, plus efficace, moins stressé, de faire la différence et de gagner en sérénité grâce à cette formation axée sur les découvertes des neurosciences.

- •Savoir faire face à l'agressivité avec calme
- •Être plus à l'aise, plus efficace lors de situation conflictuelle
- •Redévelopper une plus grande confiance en soi
- Apprendre à mieux définir ses priorités

## FORMATION: SECTEUR MÉDICAL

### Prise en charge de la Douleur avec l'Hypnose



La douleur est une sensation perçue par les êtres humains au cours de leur vie et dans des contextes spécifiques. Qu'elle soit aigue ou chronique, forte ou faible, localisée ou diffuse, la douleur se manifeste par des chemins différents ; par ailleurs, la manifestation douloureuse ressentie est très variable d'une personne à une autre.

Le plus souvent, l'expérience du message douloureux est une épreuve difficile à vivre ; c'est là que la pratique de l'hypnose peut intervenir en complément des traitements plus conventionnels et des thérapies alternatives, si besoin. L'efficacité de l'hypnose réside dans le fait qu'elle agit sur les sphères émotionnelles et cognitives et pas seulement sur la sphère sensorielle.

- •Maîtriser des techniques hypnotiques simples et efficaces permettant d'agir sur le symptôme algique et anxieux.
- •Savoir articuler les techniques hypnotiques avec les autres approches aidantes ou antalgiques (MEOPA, distraction, prescriptions antalgiques).
- •S'approprier des techniques de gestion de l'anxiété et des comportements d'évitement du soin.
- •Acquérir des techniques Ericksonienne et en particulier la pratique de l'hypnose conversationnelle dans le soin.
- •Augmenter son efficacité et sa capacité d'ajustement face aux situations difficiles et/ou conflictuelles imposées par la relation de soin.

## FORMATION: SECTEUR MÉDICAL



#### La Communication Soignant - Soigné

Les Etablissements médicaux sont des lieux de soins et d'espoir où les vies se côtoient, se rencontrent, se confient l'une à l'autre. Le plus souvent, elles se donnent assistance, mais parfois, elles s'affrontent, elles se jaugent, se jugent dans la mesure comme la démesure.

De ce fait, la relation « soignant-soigné » doit être étudiée, comprise et transformée si nécessaire. Dans ces métiers relatifs aux soins et à l'accompagnement, la relation d'aide est le fondement de la communication qui s'établit avec la personne prise en charge.

De même, une bonne communication vient nourrir la relation d'aide.

- •S'approprier les connaissances et outils permettant d'optimiser capacités et compétences relationnelles dans les soins et l'accompagnement des patients.
- •Cerner les contours de la relation soignant-soigné et connaître les différents modes de communication adaptés à cette relation.
- •Améliorer l'adhésion aux soins des patients par des pratiques de communication ciblées.
- •Acquérir des outils facilitant les soins et améliorer efficacement sa pratique soignante.
- •Apprendre à désamorcer des situations difficiles et en prévenir l'apparition.

### FORMATIONS : SECTEUR POLICE - GENDARMERIE - ARMÉE

Nos programmes reposent sur des fondations scientifiques solides et testées, ECM Formation se maintient dans un esprit de progression continue, dans la recherche en neurosciences appliquées, mais également pour vous et vos résultats.

Notre approche pédagogique et stratégique a été largement testée pour vous permettre de retenir durablement toutes les informations qui vous seront données, et de pouvoir les appliquer rapidement et efficacement.

Dans les secteurs de la Sécurité Nationale (Police, Gendarmerie ou Armée), nous vous proposons 3 formations autour de la gestion du Stress, de l'analyse comportementale et de la réaction au Stress Post Traumatique..



### FORMATION: SECTEUR POLICE - GENDARMERIE - ARMÉE



## Gestion du Stress au-delà des T.O.P (Technique d'Optimisation du Potentiel)

Dans un environnement de plus en plus difficile, savoir faire face à l'agressivité avec calme devient un atout professionnel et personnel incontournable.

Découvrez les techniques qui permettent d'être à l'aise, plus efficace, moins stressé, de faire la différence et de gagner en sérénité grâce à cette formation axée sur les découvertes des neurosciences.

- ·Savoir faire face à l'agressivité avec calme
- •Être plus à l'aise, plus efficace lors de situation conflictuelle
- •Redévelopper une plus grande confiance en soi
- Apprendre à mieux définir ses priorités

### FORMATION: SECTEUR POLICE - GENDARMERIE - ARMÉE

## Décodez le langage non verbal de votre interlocuteul au delà de la Synergologie

Les êtres humains sont universellement programmés pour partager leurs émotions. Leur visage et leur corps sont des médiums grâce auxquels ils se transmettent inconsciemment les principales informations sur la nature de leurs sentiments.

Découvrez, grâce aux neurosciences et à la communication, comment décoder le langage non verbal inconscient lors de contrôles, auditions, gardes à vue, accueil du public.

- Aiguiser votre sens de l'observation
- Comprendre le sens des items corporels observés
- Evaluer la cohérence et la congruence entre le mot et le geste
- Apprendre à questionner sur la base de gestes observés
- Conduire son interlocuteur à livrer de bonnes informations
- Prendre conscience des effets de sa communication sur ses interlocuteurs
- •Trouver des moyens concrets de renforcer son potentiel de communication



### FORMATION: SECTEUR POLICE - GENDARMERIE - ARMÉE



### Prévenir / Agir face au TSPT (Trouble Stress Post Traumatique)

Dans un contexte de plus en plus croissant de menace terroriste ou d'insécurité à destination des forces de l'ordre, les affections traumatiques sont plus courantes mais souvent détectées tardivement.

Dans un monde où des vies basculent d'un jour à l'autre, soyez parmi ceux qui détectent et agissent face à cette blessure invisible.

- •Comprendre les mécanismes et effets du stress post-traumatique
- Savoir repérer l'affection traumatique
- Distinguer le trauma complexe et le TSPT
- Adapter son comportement et son discours en fonction de la situation

Nos programmes reposent sur des fondations scientifiques solides et testées, ECM Formation se maintient dans un esprit de progression continue, dans la recherche en neurosciences appliquées, mais également pour vous et vos résultats.

Notre approche pédagogique et stratégique a été largement testée pour vous permettre de retenir durablement toutes les informations qui vous seront données, et de pouvoir les appliquer rapidement et efficacement.

Dans les secteurs de l'Entreprise, nous vous proposons des formations adaptées aux collaborateurs, managers et RH, pour que tous accèdent à de nouvelles connaissances, grandissent et s'épanouissent!

Collaboration, confiance, diversité:

Cultivons aujourd'hui le bien être de demain!





#### Gestion du Stress avec les neurosciences

Toutes les recherches sur le cerveau nous permettent aujourd'hui d'établir des méthodes concrètes et efficaces dans la gestion de notre stress et de notre anxiété.

Cette formation axée sur les découvertes des neurosciences, découvrez les techniques qui permettent d'être à l'aise, plus efficace, moins stressé, de faire la différence et de gagner en sérénité.

- Savoir faire face à l'agressivité avec calme
- •Être plus à l'aise, plus efficace lors de situation conflictuelle
- •Redévelopper une plus grande confiance en soi
- Apprendre à mieux définir ses priorités



### Savoir communiquer grâce à la communication Non-Violente

La Communication NonViolente est une démarche qui met en lumière ce qui facilite ou entrave la relation. Elle nous aide à renouer avec une qualité d'écoute de soi-même et de l'autre, et à retrouver la bienveillance et l'empathie que nous portons naturellement en nous, à partir de la vision fondamentale que tous les êtres humains ont les mêmes besoins.

'Si nous, êtres humains, aimons tant contribuer au bien-être les uns des autres, pourquoi certains parmi nous génèrent-ils tant de violence et de souffrance dans leurs interactions, même dans leurs liens avec ceux qu'ils aiment? Et, inversement. 'Comment se fait-il que certaines personnes parviennent à rester constructives et aimantes, même dans des circonstances horribles et violentes?'

**Marshall B. Rosenberg**, (1934-2015) docteur en psychologie clinique, a créé et développé le processus de la Communication NonViolente il y a plus de 50 ans.

- Observer sans juger
- Ressentir sans interpréter
- Distinguer nos besoins de nos désirs et envies
- •Formuler une demande concrète et négociable



#### Prise de parole en public

Vos fonctions vous amènent à vous exprimer souvent devant un auditoire : faire une présentation, conduire une réunion, annoncer une décision importante...

Les pratiques de l'entreprise exigent de plus en plus que vous preniez la parole en public, plaçant la communication dans un rôle déterminant pour votre réussite professionnelle. Il est donc essentiel de savoir communiquer avec aisance en public pour convaincre vos interlocuteurs et captiver votre auditoire dès les premières secondes.

- adopter un comportement et une gestuelle appropriés
- •maîtriser les techniques d'expression orale pour capter l'attention et convaincre
- •apprendre à contrôler votre respiration, votre voix, votre souffle et maîtriser votre trac
- •rythmer et construire votre présentation pour être écouté et compris
- •savoir gérer les interruptions et les perturbations sans vous laisser déstabiliser

## Décodez le langage non verbal de votre interlocuteu au delà de la Synergologie

Les êtres humains sont universellement programmés pour partager leurs émotions. Leur visage et leur corps sont des médiums grâce auxquels ils se transmettent inconsciemment les principales informations sur la nature de leurs sentiments.

Découvrez, grâce aux neurosciences et à la communication, comment décoder le langage non verbal inconscient de votre interlocuteur.

- Aiguiser votre sens de l'observation
- Comprendre le sens des items corporels observés
- •Evaluer la cohérence et la congruence entre le mot et le geste
- Apprendre à questionner sur la base de gestes observés
- Conduire son interlocuteur à livrer de bonnes informations
- Prendre conscience des effets de sa communication sur ses interlocuteurs
- •Trouver des moyens concrets de renforcer son potentiel de communication

#### Confiance en soi et Assumer ses choix



La confiance soi et dans les autres, est un processus qui se nourrit, se développe tout au long de la vie. Véritable gageure dans une société qui valorise la compétition et la comparaison, elle agit au cœur de l'efficacité individuelle et collective et contribue à notre épanouissement au travail.

Cette formation vise à renforcer les bases de l'estime de soi, pour gagner en assurance et en confiance. Elle propose des repères et un chemin pour que chacun trouve sa façon singulière de s'estimer, de s'ouvrir à soi-même et aux autres, et de se réaliser au travail comme dans sa vie personnelle.

- •Identifier les leviers pour développer une image positive de soi
- •Connaître ses zones de confort pour être plus à l'aise dans sa fonction
- S'affirmer en toute situation
- Adopter un comportement constructif pour optimiser ses relations

### **COACHING INDIVIDUEL**



L'objectif du coaching individuel est pour le coaché l'occasion de développer ses capacités d'analyse, de prendre conscience de ses points de blocages - notamment grâce aux techniques d'écoute, de reformulation, de questionnement, de projection - et de rechercher ensemble des solutions pour les mettre en action.

Véritable travail de co-construction, le coaching est l'art de faire trouver au coaché ses propres solutions!

Le coaching, individuel, s'adresse à tous. Il est un appui pour progresser dans le cadre d'un processus de réflexion et de créativité.

#### Objectifs du Coaching

- Optimiser son potentiel personnel et professionnel
- •Prendre du recul sur ses pratiques, son organisation, désamorcer des situations complexes
- Améliorer ses compétences professionnelles et comportementales
- •Renforcer la cohésion et la dynamique d'équipe

### **POURQUOI CHOISIR ECM FORMATION**



#### Progression continue

Parce que nos programmes reposent sur des fondations scientifiques solides et testées, et que ECM Formation se maintient dans un esprit de progression continue, dans la recherche en neurosciences appliquées, mais également pour vous et vos résultats.

#### Neuro-pédagogie

Parce que notre approche pédagogique et stratégique a été largement testée pour vous permettre de retenir durablement toutes les informations qui vous seront données, et de pouvoir les appliquer rapidement et efficacement.

#### Collaboration, confiance, diversité:

Cultivons aujourd'hui le bien être de demain!



06.73.09.01.56

CONTACT@CLAIREHERMAN.FR

WWW.CLAIREHERMAN.FR



\* ECM Formation: Expertise en Coaching Mental



1621 chemin de Notre Dame

**GOLFE JUAN 06220** 

PÔLE SANTÉ CRÉAVALLÉE

SANILHAC 24660

