

Congrès Hypnose et Douleur. La Rochelle. France

<http://www.emergences-rennes.com/formations-hypnose/congres-hypnose-et-douleur-la-rochelle/>

2014. 1-3 Mai.

La Résilience : comment se préparer et survivre les contretemps de la vie ?

Conférence

Plusieurs personnes risquent une expérience traumatisante en cours de leur vie : viol, harcèlement, abus sexuel, guerre, accidents, maladies sérieuses.... Même une vie 'normale', avec les exigences au travail, les deadlines, les défis dans un environnement en évolution perpétuelle, en compétition demande de la flexibilité, et des ressources pour faire face.

La plupart des gens gère les difficultés et développe assez de résilience pour garder ou retrouver son équilibre après des contretemps.

Dans le cadre de la 'psychologie positive', il y a de la recherche contemporaine qui se focalise sur la résilience. Pourquoi certaines personnes fleurissent, gardent leur optimisme, même dans des situations pénibles ? Est-ce que on doit faire une sélection parmi les jeunes, et choisir les plus « résilients » pour des professions à risque de détresse? Est-ce que la résilience est déterminée génétiquement ou une caractéristique malléable (« nature » or « nurture »).

Dans la conférence je laisse passer de revue, la définition, les aspects psychologiques, neurobiologiques, sociaux et génétiques, les déterminants la résilience. La résilience est un facteur important dans la prévention des états de stress posttraumatiques, déterminant comment on s'en sortira et aussi un facteur qui nous prépare pour mieux faire face aux événements stressants.

Je vous donne des idées par lesquelles vous pouvez améliorer ou développer la résilience, les 10 chemins pour améliorer la résilience basés sur les guidelines de l'association psychologique américaine (APA). La méthode pour y parvenir est enrichie par des concepts de l'hypnose, de l'imagination, des métaphores, des modèles et des symboles.

Nous allons nous focaliser non seulement sur la pathologie, les limitations et les symptômes, mais aussi sur la résilience comme méthode pour faire face aux défis de la vie et les menaces qui pèsent sur le monde.

Atelier : « FLEURIR » Les pétales de satisfaction dans la vie et au travail

Dans cet atelier nous allons adopter une approche positive et nous focaliser sur des aspects importants dans la prévention du burnout ou épuisement professionnel, et nous mettre en route pour trouver la vraie satisfaction au travail et dans la vie.

Nous laissons passer en revue la résilience, l'utilisation, les ressources, l'engagement positive et le 'flow'. Après citation de quelques recherches, vous allez mieux comprendre leur importance à balancer la vie et comment tout cela pourra augmenter la satisfaction.

La créativité, l'imagination, l'autohypnose et le coaching seront vos compagnons de voyage. Vous allez pratiquer des méthodes à découvrir et à développer vos propres pétales, pour faire face aux défis et mieux gérer la détresse. Après l'installation et l'ancrage vous serez mieux préparés à gérer les difficultés de la vie quotidienne et de la vie professionnelle, à améliorer votre humeur même dans les contrariétés.

La découverte de ce qui fait vraiment 'fleurer' ou des éléments qui peuvent augmenter la satisfaction ou le bonheur vous aidera à garder une bonne humeur dans des circonstances moins agréables.

Vous pouvez revenir de cet atelier avec une valise plein d'idées et d'énergie positive et continuer à fleurir en harmonie.

Objectifs pédagogiques

- 1 – Découvrir quoi faire, pour la prévention de l'épuisement professionnel et burnout et pour garder une bonne humeur.
- 2 – Mobiliser et ancrer les 'pétales' par méthodes de coaching, hypnose, imagination
- 3 – Se focaliser sur les ressources, même dans les contrariétés

World Congress on Resilience. Timosoara. Romania.

2014 May, 8-10.

From empathy to compassion fatigue. How can health care practitioners develop resilience and keep their positive engagement?

Health care professionals, medical doctors, nurses, psychotherapists, dentists are particularly at risk of burnout, compassion fatigue, vicarious traumatization. As therapy/treatment involves an intense human interaction mirror neurons also play an important role, quite often on an unconscious level. Some neurophysiological aspects of "mirror neurons" will be reviewed and illustrated and their role in empathy.

Ideas will be reviewed to manage the mirroring – un mirroring and pacing processes in therapy sessions and utilize hypnosis for the benefit of the client and the therapist. As a therapist one can use hypnosis to prepare for encounters and to debrief after the work. (Self)hypnosis is an interesting and efficient mean to re-energize oneself, develop resources and resilience, learning to modulate distance, and be well-tuned on the process of therapy as well. Therapists can become more resilient and engaged the positive antidotes of burnout and compassion fatigue. Only by consciously taking care of one self can health care professionals and their clients benefit from a long-lasting and satisfying career.

Resilience in the prevention and therapy of Burnout.

'Normal life', with contemporary demands, time-pressure, and challenges in a fast changing environment requires flexibility, hardiness, and sufficient positive motivation to keep oneself going.

Why do some people 'flourish' keeping their optimistic attitude in difficult life situations? What is happiness? What do people need to be 'happy' at work? Do we need to select more and less resilient people for certain stressful jobs? Can we increase resilience?

Resilience and engagement is the antidote for burnout. Resilience and engagement can be seen as positive motivators to benefit a long-lasting and satisfying career and to improve the quality of life.

In the presentation I review factors putting people at risk of burnout and what can be done about it. You learn about ways to build resilience as worked out by the APA, and about 'flourish' and engagement. Some self-hypnosis exercises will be integrated in the workshop.

Participants can experience how hypnosis can be used to develop resources and improve resilience through reliving personal experiences, suggestions, imagery, metaphors, symbols and inspiring models. Participants can learn how hypnosis can enhance resilience and help recover from set-backs and how they can be better prepared to face adversity and gain a proactive attitude to deal with life-events.

La Résilience : comment se préparer et survivre les contretemps de la vie ?

Plusieurs personnes risquent une expérience traumatisante en cours de leur vie : viol, harcèlement, abus sexuel, guerre, accidents, maladies sérieuses.... Même une vie 'normale', avec les exigences au travail, les deadlines, les défis dans un environnement en évolution perpétuelle, en compétition demande de la flexibilité, et des ressources pour faire face.

La plupart des gens gère les difficultés et développe assez de résilience pour garder ou retrouver son équilibre après des contretemps. Pourquoi certaines personnes fleurissent, gardent leur optimisme, même dans des situations pénibles dans leur vie et au travail? Est-ce que on doit faire une sélection parmi les jeunes, et choisir les plus « résilient » pour des professions à risque de détresse? Est-ce que la résilience est déterminée génétiquement ou une caractéristique malléable (« nature » or « nurture »).

La résilience est un facteur important dans la prévention du burnout, des états de stress posttraumatiques, qui nous prépare à mieux faire face aux événements stressants.

Je vous donne des idées par lesquelles vous pouvez améliorer ou développer la résilience, quelques chemins pour améliorer la résilience basés sur les guidelines de l'association psychologique américaine (APA). La méthode pour y parvenir est enrichie par des concepts/expérience en autohypnose, de l'imagination, des métaphores, des modèles et des symboles.

Nous allons nous focaliser non seulement sur la pathologie, les limitations et les symptômes, mais aussi sur la résilience comme méthode pour faire face aux défis de la vie et les menaces qui pèsent sur le monde.

European Ericksonian Congress Krakow Poland

2014 June. 12-15 <http://www.congress2014.p-i-e.pl/welcome/>

Hypnosis as adjunctive tool to increase happiness.

Concepts of a pleasant, good, meaningful and a full life are reviewed. With hypnosis, executive attention is increased with the control of emotions. Positive self-hypnosis, with a focus on positive imagery, contributes to strengthening “happy pathways.” You get ideas on how to change emotions about the past, present and future, and develop different attitudes to increase your level of wellbeing.

European Society of Hypnosis Congress “HYPNOSIS AND RESILIENCE

XIII International Congress

2014, October 22-25

From Trauma and Stress to Resources and Healing

Emphasizing the importance of resilience in a world in crisis and the role played by Hypnosis in activating and developing inner forces and resources

For further and updated info, visit the web site:

<http://www.eshcongress2014.org/congress/>

Keynote Ruyschaert: From empathy to compassion fatigue. How can health care practitioners develop resilience and keep their positive engagement?

Theme : Application of resilience in psychotherapy

 Stress and resilience in dentistry.

Summary

Health care professionals, psychotherapists, dentists are particularly at risk of burnout, compassion fatigue or vicarious traumatization as they face human pain and suffering. Aspects of empathy, the role of mirror neurons and how we perceive the pain and suffering of others will be reviewed. After reviewing some risk factors, I will introduce some methods and ways to recover and/or prevent. 'Compassion satisfaction' and 'resilience' are key concepts. How and by which methods are they activated and improved? Hypnosis deserves a central role within a whole strategy to re-balance oneself. In/with hypnosis one finds ways 'back home' to reconnect with oneself, find engagement, satisfaction, motivation for future work. One develops an inner locus of control to be better prepared in facing the storms of human life and work, and promote processing of experiences. Therapists/health care workers find how to become more resilient and engaged the positive antidotes of burnout and compassion fatigue. Only by consciously taking care of one self can health care professionals and their clients benefit from a long-lasting and satisfying career.

Workshop Ruyschaert: Resilience in the prevention and therapy of Burnout.

Theme : [Learning and teaching resilience through hypnosis.](#)

[How to elicit patient's resilience.](#)

Summary

'Normal life', with contemporary demands, time-pressure, and challenges in a fast changing environment requires flexibility, hardiness, and sufficient positive motivation to keep oneself going.

A lot of contemporary research focuses on the concept of resilience. Why do some people 'flourish' keeping their optimistic attitude in difficult life situations? What make people feel happy at work? Do we need to select more and less resilient people for certain stressful jobs? Is resilience innate, a genetic variety or a characteristic that can be influenced: "nature" or "nurture"?

Resilience and engagement is the antidote for burnout. Resilience and engagement can be seen as positive motivators to benefit a long-lasting and satisfying career and to improve the quality of life.

In the workshop I briefly review the concept of resilience, and explain mechanisms and theories. Most of the time will be spend on ways to build resilience and demonstrate how to integrate hypnosis in this approach.

By personal experiences you can feel how hypnosis enhances resilience and strengthens an inner locus of control. Working with suggestions, imagery, metaphors, symbols and personal experiences are interweaved into a coherent approach. You can discover how

these practices help you to be better prepared to face adversity and gain a proactive attitude to deal with daily hassles and life-events.

Experiential workshop Precongress 21 October 2014

“Home’ coming : shelter after the storm..

After stressful experiences somehow clients feel overwhelmed, destabilized, suffering from high arousal, anxiety, flash-backs, nightmares, somatic symptoms. Before working through the traumatic experiences a myriad of stabilization methods are useful. Clients are guided step by step to find the way back to themselves – “homecoming” – and regaining control and self-regulation.

In this workshop you have the opportunity to familiarize yourself with these hypnotic methods, experiencing how they work, how they also help therapists after demanding work, leaving some traces of tension, pain and stress. Isn’t it nice to reconnect with yourself after that, to meeting your inner self, debrief, reenergize, and find new inspiration?

Clients alike, particularly those who suffered some traumatic experiences need stabilization. In working with them, only after having reached some “stabilization” they are ready for further exploratory work or confrontation and working through of traumatic experiences.

Practicing these methods for yourself help to ‘debrief’ after work and control your own stress, and increases your motivation to share these experiences with your clients.

Mental Strength Congress. Heidelberg. Germany

Dies ist die Internetseite der 3. Tagung "Mentales Stärken". Sie wird vom 30.10. bis 02.11.2014 (Do 9 - So 13 Uhr) in der Stadthalle in Heidelberg stattfinden. Die ersten beiden Tagungen 2007 & 2010 fanden bei TeilnehmerInnen wie ReferentInnen ein begeistertes Feedback. Wir freuen uns auf eine 3. inspirierende Tagung Mentales Stärken wiederum in der wunderschönen Heidelberger Altstadt.

Ruysschaert : Resilience in the prevention and recovery from burnout.

More information https://cx-services.com/htx12/mst14.php?page=congress_programm_thematisch

