



9h30 - 17h30

2 jours



20-21/02/2018

19-20/04/2018

21-22/06/2018

18-19/10/2018

13-14/12/2018

# GESTION DU STRESS-RELAXATION

## Objectifs :

- **Définir** et présentation de la physiologie du stress
- **Identifier** les modes de fonctionnement personnels
- **S'approprier** des techniques de relaxation pour :
  - o Se libérer des tensions émotionnelles et physiques
  - o Redynamiser son corps et son esprit
  - o Retrouver confiance et estime de soi
- **Apprendre** à respecter ses rythmes biologiques :
  - o Rythme du sommeil
  - o Focus sur l'alimentation



500 €/stagiaire

Tarif groupe  
2 jours : 1900 €



Groupe de  
12 stagiaires  
maximum

### Public :

Tout public du secteur sanitaire et social en situation d'accompagnement

### Pré-Requis :

Néant

### Formation accessible :

En inter et intra établissement

**À noter :** Ce module peut être complété avec le programme « Prendre soin de soi pour prendre soin des autres » p.32.

Un financement existe pour cette formation, nous contacter.

Réf : SAP-1301