

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

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.



9h30 - 17h30

2 jours



18-19/02/2019

20-21/04/2019

17-18/06/2019

21-22/10/2019

12-13/12/2019



500 €/stagiaire

Tarif groupe

2 jours : 1900 €



Groupe de
12 stagiaires
maximum