

PRENDRE SOIN DE SOI POUR PRENDRE SOIN DES AUTRES

Objectifs :

- **Se mettre** à l'écoute de son corps et de ses émotions
- **Repérer** les sources d'insatisfaction
- **S'approprier** les solutions pour réduire les manifestations corporelles et émotionnelles
- **Identifier** les éléments d'une communication non-violente
- **Mettre** en place des ressources dans son quotidien
- **Identifier** et **définir** ses valeurs pour une vie professionnelle et personnelle plus sereine
- **S'affirmer** pour trouver sa place dans une relation professionnelle harmonieuse

Public :

Tout professionnel travaillant dans le secteur sanitaire et social

Pré-Requis :

Néant

Formation accessible :

Salariés, demandeurs d'emploi

À noter : Ce module peut être complété avec le programme « gestion du stress- relaxation » p.24.

Un financement existe pour cette formation, nous contacter.



9h30 - 17h30

2 jours



24-25/06/2019

5-6/09/2019

14-15/11/2019



525 €/stagiaire

Tarif groupe :

1190 €



Groupe de 10
à 12 stagiaires
maximum

FORMATION EN
INTRA POSSIBLE