

GESTION DU STRESS ET RELAXATION

Objectifs :

- **Identifier** les sources de fatigue et de démotivation professionnelle
- **Définir** ses priorités, reconnaître ses limites, sa vulnérabilité dans la relation d'aide
- **Apprendre à gérer** son stress pour optimiser ses ressources
- **Intégrer** l'empathie comme outil fondamental dans la relation à l'autre pour trouver la bonne distance
- **Développer** une intelligence émotionnelle pour permettre au professionnel de mettre du sens sur son propre vécu afin de créer une collaboration de qualité avec les différents collaborateurs

Public :

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

Pré-Requis :

Néant

Formation accessible :

En inter et intra établissement

À noter : Cette formation existe sur 3 jours avec un atelier supplémentaire. Un financement existe pour cette formation, nous contacter.



9h30 - 17h30

2 jours



20-21/02/2019

20-21/06/2019

4 - 5/11/2019



500 €/stagiaire

Tarif groupe

2 jours : 1900 €



**Groupe de
12 stagiaires
maximum**

**FORMATION EN
INTRA POSSIBLE**

Réf : MAN-1301