



9h30 - 17h30

2 jours



18-19/02/2019

20-21/04/2019

17-18/06/2019

21-22/10/2019

12-13/12/2019

## 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.