

Gestion du stress

RÉF | 8900

OBJECTIF ET CONTENU

Objectif

Mieux gérer le stress au quotidien en identifiant les facteurs de stress et leurs impacts, les situations quotidiennes et professionnelles potentiellement génératrices de stress, l'impact du stress, dans notre vie quotidienne et nos rapports aux autres. Par la suite, il s'agira de faire appel à ses ressources individuelles pour pouvoir récupérer rapidement, mais aussi de développer des techniques et réflexes personnels permettant à chacun de prendre soin de soi et ainsi éviter l'épuisement professionnel, burn-out et de diminuer le « mauvais stress », notamment par des techniques de relaxation. OBJECTIFS : • Reconnaître les symptômes corporels, émotionnels qui résultent du stress • Informer sur la surcharge émotionnelle et les différentes sources possible du stress • Favoriser l'auto-analyse des participants sur l'impact du stress dans leur vie quotidienne, mais aussi dans leurs relations professionnelles • Apprendre à reconnaître les émotions qui nous submergent et les mettre en mots • Mettre en évidence les comportements adéquats à tenir face aux situations de stress • Repérer ensemble des pistes d'action, individuelle ou collective

Certification(s) visée(s)

Attestation de participation de l'organisme

Type de formation

[Enseignement privé](#)

ORGANISATION

Durée

1 jour

Début

Pour connaître les dates programmées, rendez-vous sur le site internet www.cefem.be Plusieurs dates programmées

Coût

La formation peut être financée à toute personne du secteur non marchand ayant accès au catalogue FeBi-Formapef - Coût réduit : 0 -

CONDITION D'ADMISSION

Prérequis administratifs

Il n'y a pas de prérequis nécessaire.
Pour tous les professionnels de la relation d'aide qui se sentent concernés par la thématique de la gestion du stress.

Remarques

La formation peut être organisée au sein d'une institution de soins ou d'une asbl.

EN PRATIQUE

Pour s'informer et postuler

Prennez contact avec le centre via l'adresse info@cefem.be ou via le internet www.cefem.be

Organisme

CEFEM - Centre de formation à l'écoute des malades
rue Léon TOMBU 4
1200 Bruxelles
Tél: 02 345 69 02
<http://www.cefem.be>