

[retour](#)

Public

Tout professionnel des secteurs sanitaire et médico-social

Durée

2 journées

Formateurs

Sophrologue, infirmier formé à la pleine conscience

Dates

19 et 20 septembre 2022

Tarif

435 €

[Contactez-nous](#)

03 20 16 03 60

Partager cette formation



Gestion du stress et des émotions

Objectifs

- Comprendre les mécanismes du stress et des émotions
- Apprendre à reconnaître et nommer les émotions
- Étudier ses réponses personnelles face aux émotions
- Développer des réponses personnelles aux symptômes provoqués par le stress
- Acquérir des méthodes pour mieux appréhender les situations difficiles de la vie professionnelle
- Acquérir des méthodes pour apprendre à gérer au mieux le stress et les émotions
- Apprendre à se relaxer et à récupérer de façon rapide et efficace

Programme

- Qu'est-ce que le stress ?
- La biologie du stress
- Les réactions individuelles face au stress
- Les causes du stress
- Prendre soin de son stress et de son corps
- Comment et quand mettre en place les techniques acquises au cours de la formation ?
- Qu'est-ce qu'une émotion ?
- La biologie des émotions
- Quelles sont nos réponses personnelles face aux émotions ?
- Les émotions et la pensée positive : apprendre à penser autrement
- Séance de relaxation