Domaines de la Santé
Inter-Sections

Le stress : ami ou ennemi ?

Les mardi 7 et mercredi 8 septembre 2021, de 9h à 16h

Descriptif de la formation

Cette formation permettra de mieux comprendre les mécanismes physiologiques, comportementaux et psychologiques du stress. Elle permettra également de réaliser l'impact du stress sur la santé, ce qui pourrait motiver à mieux prendre son stress « en main ». Ces deux journées permettront à chacun/chacune de porter un regard réflexif sur soi, sur sa façon de gérer son propre stress. Les journées seront rythmées par des temps théoriques et des exercices pratiques très concrets qui viendront compléter la boîte à outils de tout un chacun. La bienveillance et la confidentialité sont des maitres mots de ces journées.

Objectifs de la formation

- Définir le stress et ses différentes formes ;
- Mieux comprendre les mécanismes physiologiques, comportementaux, psychologiques qui sous-tendent le stress ;
- Porter un regard sur soi : comprendre les émotions, apprendre à les gérer, gestion de son stress ;
- Expérimenter des techniques de gestion du stress au quotidien.

Méthodologie

- Vidéos pour nourrir la réflexion ;
- Partages d'expériences en petits et grand groupe ;
- Regard réflexif sur soi.

Public-cible

- Toute personne qui souhaite mieux comprendre le phénomène du stress ;
- Toute personne qui souhaite acquérir des outils très concrets pour gérer le stress au quotidien : pour elle-même, son entourage, ses collègues, les patients.

Formatrice

Marie Rodriguez Lopez : sophrologue et formatrice

- Praticienne en Sophrologie : suivis individuels et collectifs
- Supervision pour les sophrologues en formation ou en exercice
- Formation pour les sophrologues en exercice
- Enseignante en promotion sociale en Sophrologie, dans la section "Harmonie Vitale par la Sophrologie" à Mont-sur-Marchienne et Rixensart
- Formée à de nombreuses méthodes comme la CNV, la PNL et l'AT
- Formations et accompagnements en communication et en développement personnel

Lieu et adresse de la formation
HELHa - Jeanne d'Arc
Quai des Salines 28 à 7500 Tournai

Renseignements
Sandrine Molitor - molitors@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne
https://cermed.helha.be/

Date limite d'inscription 24 août 2021

Prix 160 EUR* – Min:8/Max.18 participants

N° de compte
NOUVEAU NUMERO : IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB
Du CeREF- Domaines de la santé.

Communication
F04 – 2021 - Nom, Prénom

**Les pauses-café et une petite restauration sont comprises dans les frais d'inscription.*

Cette formation est reconnue par le SPF Santé Publique au titre de formation continue pour l'octroi du complément fonctionnel aux cadres des services de santé.

CeREF SANTÉ
CENTRE DE RECHERCHE ET DE FORMATION
Haute École Louvain en Hainaut