



10 outils pour gérer l'anxiété

Le mardi 25 septembre 2025, de 8h30 à 16h30

Objectifs de la formation

N'avez-vous jamais rencontré un trop-plein d'émotions ou été submergé.e par celles-ci dans votre profession, que ce soit les vôtres ou celles de patients/clients ? Tout au long de notre vie, nous sommes confronté.e.s à des situations compliquées émotionnellement, des situations angoissantes, stressantes liées à la peur, la frustration, l'incompréhension.

Une boîte à outils pratiques et concrets pour soi ou pour les (futurs) professionnel.le.s qui travaillent ou partagent le quotidien de patients qui sont en proie à de l'anxiété, du stress et de l'inquiétude généralisée. Des petites stratégies pour neutraliser les pensées négatives et la charge mentale et ainsi, changer la façon dont on expérimente la situation. Vous apprendrez à libérer et nettoyer ces émotions d'anxiété et de stress afin de pouvoir rester calme, serein(e) et en confiance dans chaque situation.

Contenu

Il n'y a pas de recette magique lorsque vient le temps de bien gérer son stress et son anxiété. Peu importe l'âge, nous pouvons utiliser différentes stratégies pour retrouver le calme. À chaque personne sa stratégie ! À vous de puiser dans la boîte à outils des 10 techniques qui vous sont proposées et de les tester...

- Boîte à outils : 10 techniques de gestion de l'anxiété.
- Identifier les émotions et l'élément déclencheur.
- Reconnaître les symptômes corporels qui résultent du stress.

- Adapter son comportement en situation de stress.
- Appliquer des stratégies de régulation émotionnelles.
- Gérer la crise et la tension émotionnelle.
- Apprendre le retour au calme.
- Prévenir au lieu de guérir.

Méthodologie

La méthodologie utilisée pour cette formation est active et participative à travers un espace d'écoute, d'exercices, et d'analyse des situations vécues. La formation se veut au maximum basé sur la pratique : par des exercices de mise en situation, d'expérimentation, par une mise en commun et des partages d'expériences.

Public cible

Toute personne concernée par la question du stress et de la gestion de l'anxiété dans sa pratique professionnelle ou sa vie personnelle.

Matériel

Tenue confortable, des chaussures plates et une bouteille d'eau.

Formatrice

Virginie Klou, Kinésologue agréée depuis 18 ans, Formatrice en école de Kinésologie, Thérapeute psycho-corporelle et énergétique, Maître-assistant à la HELHa.

Lieu et adresse de la formation :

Centre de Dépaysement et de Plein Air de Saint-Vaast
Rue Omer Thiriar, 232 - 7100 La Louvière

Renseignements :

secretariat-ceref-sante@helha.be - 0477/ 563 257

Inscriptions uniquement en ligne :

<https://ceresante.helha.be/>

Date limite d'inscription : 11 septembre 2025

Prix : 120 EUR* Min.12 / Max. 16 participants

N° de compte du CeREF Santé :

IBAN BE31 0689 3723 6255 - BIC GKCCBEBB

Communication:

A04-2025-Nom, Prénom

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