



Stress et anxiété : des outils concrets pour mieux vivre et mieux accompagner

Le jeudi 26 novembre 2026, de 8h30 à 16h30

Surcharge de travail, situations cliniques difficiles, accompagnement de patients anxieux... Il est parfois difficile de garder son équilibre face à ce trop-plein. Avez-vous déjà ressenti cette tension intérieure face à vos propres limites, ou la détresse d'un patient ?

Cette formation est conçue pour vous offrir des outils concrets, simples et immédiatement utilisables, afin de mieux gérer votre propre stress mais aussi d'accompagner vos patients dans leurs moments d'anxiété.

👉 Une boîte à outils pratique, à utiliser pour soi ou dans sa pratique professionnelle, pour alléger la charge mentale et émotionnelle et vivre les situations avec plus de sérénité.

Objectifs

- Comprendre les mécanismes de l'anxiété : causes, symptômes et impacts sur le quotidien ;
- Libérer les tensions émotionnelles et physiques pour rester serein.e même en contexte de pression ;
- Découvrir et expérimenter différents outils concrets de gestion du stress, utilisables au travail comme à la maison ;
- Construire votre boîte à outils personnalisée, adaptée à votre pratique professionnelle ;
- Développer autonomie et résilience pour mieux faire face aux situations stressantes.

Programme de la formation

Il n'existe pas de solution universelle, mais des stratégies adaptées à chacun.e. Cette formation vous propose de tester, d'expérimenter et d'adopter les outils qui vous parlent le plus :

- ✓ Identifier les déclencheurs du stress émotionnel ;
- ✓ Repérer les signaux corporels du stress ;
- ✓ Réguler sa respiration pour retrouver le calme instantanément ;
- ✓ Pratiquer des exercices corporels simples pour relâcher les tensions physiques et psychiques ;
- ✓ Utiliser la pensée positive et le recadrage mental ;

- ✓ Appliquer des techniques de relaxation express (en 2 à 5 minutes) ;
- ✓ Gérer une montée de crise ou de tension émotionnelle ;
- ✓ Prévenir plutôt que guérir : installer des routines antistress au quotidien.

Méthodologie

Une **approche active, participative** et bienveillante :

- ✓ Exercices pratiques et mises en situation,
- ✓ Expérimentations individuelles et collectives,
- ✓ Partages d'expériences et d'outils concrets,
- ✓ Espaces d'échanges et d'écoute.

Vous ne repartirez pas avec de la théorie abstraite, mais avec des techniques applicables dès le lendemain de la formation.

Matériel

À apporter : tenue confortable, chaussures plates, tapis et couverture, bouteille d'eau.

Public cible

Toute personne confrontée à la gestion du stress et de l'anxiété dans sa pratique professionnelle ou sa vie personnelle.

Formateur

Virginie Klon, kinésologue agréée depuis 18 ans, formatrice et thérapeute, maître-assistant et référente qualité pour les formations en santé à la HELHa.

Lieu :
CDPA Saint-Vaast : Rue Omer Thiriar, 232 - 7100 La Louvière
Renseignements :
secretariat-ceref-sante@helha.be
0477/ 563 257

Inscriptions en ligne : <https://cerefsante.helha.be/>
Date limite d'inscription : 5 novembre 2026
Prix : 120 EUR* – Min 10 - Max. 16 participants



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