



Le stress : ami ou ennemi ?

Les 17 et 18 septembre 2020, de 9h à 16h.

Descriptif de la formation

Cette formation permettra de mieux comprendre les mécanismes physiologiques, comportementaux et psychologiques du stress notamment selon l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC). 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 maîtres 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, notamment selon l'Approche Neurocognitive et Comportementale (ANC).
- Porter un regard sur soi : gestion de ses émotions, gestion de son stress,
- Proposer et expérimenter des techniques de gestion du stress au quotidien.

Méthodologie

- Participative avec des exposés du formateur,
- Vidéos pour nourrir la réflexion,
- Partages d'expérience en petit 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 :

Véronique Dayez ; Psychologue et infirmière,

- Praticienne en sophrologie: suivi individuel et collectif.
- Sensibilisée à de nombreuses méthodes comme la PNL, EFT, le Reiki, la réflexologie plantaire.
- Enseignante en Promotion sociale dans le secteur « bien-être »
- Formatrice dans le domaine du « mieux-être » : initiation à la sophrologie, techniques de gestion du stress, sensibilisation au burn out.
- Sophrologue Maître de stage dans une école de Soins Infirmiers à Namur.

Lieu et adresse de la formation

Maison de l'Entité (petite salle)
Rue parfait, 14 à 7760 Celles

Renseignements

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

Inscriptions uniquement en ligne

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

Date limite d'inscription 3 septembre 2020

Prix 150 EUR* – Min:8/Max.18 participants

N° de compte

IBAN BE77-7785-9110-7042 - BIC GKCCBEBB
de la HELHa, Catégorie Paramédicale.

Communication

F23 – 2020 - Nom, Prénom

*en raison des mesures sanitaires, nous ne sommes pas en mesure de fournir le repas

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.