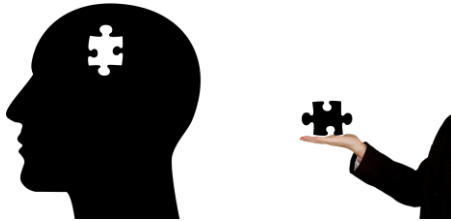


Personnels soignants GESTION DU STRESS ET CONFIANCE EN SOI

Domaine pro.
SANTÉ SECURITE



OBJECTIF GENERAL

Comprendre les mécanismes du stress spécifique aux personnels soignants afin d'en prévenir ou atténuer les conséquences

PUBLIC CONCERNE

Personnels soignants

PRE-REQUIS

Aucun pour le niveau 1

Pour les professionnels ayant déjà une base en sophrologie les niveaux 1 et 2 peuvent être abordés sans la pratique des niveaux précédents

DUREE

Niveau 1 : 4 demi-journées

Niveau 2 : 4 demi-journées

MODALITES

Intra ou inter-entreprises

Dans nos locaux à Châbons ou Saint Jean de Bournay

Dans les locaux de votre entreprise

DATES

Nous consulter

CONTACT

commercial@cneap.fr

04 74 59 79 79

CONTENU DE LA FORMATION

Niveau 1 : Gestion du stress - 4 demi-journées

- Le concept de stress et son impact dans le quotidien et les pratiques professionnelles propres aux soignants
- Améliorer son équilibre général par les outils de la sophrologie : respiration, relaxation dynamique et techniques spécifiques
- Développer sa capacité d'adaptation par une approche sophrologique de la gestion du stress et des émotions

Niveau 2 : Confiance en soi - 4 demi-journées

- Manifestations du manque de confiance en soi ; Concrétiser ce qu'est la confiance en soi
- Facteurs favorisant et freins à la confiance en soi
- Notions de plaisir, de dépendance et de culpabilité
- Techniques spécifiques dans l'approche sophrologique

OBJECTIFS OPERATIONNELS

Identifier ses propres mécanismes d'adaptation au stress

Identifier ses propres freins et facteurs favorisant à la confiance en soi

Développer ses capacités d'adaptation aux situations professionnelles complexes

METHODES PEDAGOGIQUES

Apports théoriques ; Mises en situation ; Partage d'expériences

PROFIL DES INTERVENANTS

Formatrice sophrologue intervenant dans la gestion du stress auprès de particuliers et de personnels soignants

VALIDATION

Une attestation de formation sera remise aux stagiaires ayant suivi la formation avec assiduité.