



INITIATION AUX TECHNIQUES DE RELAXATION : REPRENEZ LA MAIN SUR VOTRE STRESS - E- LEARNING

FINANCEMENTS

- Personnel
- Hors financement

PUBLICS CONCERNÉS

Professionnels de santé

DURÉE

3h

INTERVENANTS

Compétences visées et objectifs

- Définir les mécanismes du stress, le stress au travail et la notion de Burn Out.
- Introduire différentes techniques de relaxation.
- Mettre en pratique ces techniques quand le besoin s'en fait ressentir.

Contexte

Face aux défis des professionnels de la santé, le stress devient omniprésent, avec 34% des employés en France touchés par le Burn Out. La qualité de vie au travail est essentielle à l'épanouissement des employés. Notre formation offre des outils simples pour améliorer votre bien-être quotidien. Parmi eux, la méditation de pleine conscience a prouvé son efficacité contre le burn-out, impactant positivement la santé mentale et physique. Offrez-vous des moments de bien-être grâce à cette formation.

Méthodes pédagogiques

Avec une mise en lien sur la plateforme du Pôle Formation Santé

Pour cette formation nous vous proposons :

D'identifier vos besoins de formation grâce au questionnaire sur la formation via la plateforme

D'approfondir vos connaissances et de vous accompagner pour acquérir et développer des compétences à travers des activités individuelles sous forme d'apports vidéos-quiz-

D'analyser vos pratiques professionnelles à travers des études de cas cliniques et de cas concrets issus de situations vécues minutés sollicitant les participants sur des réflexions individuelles.

D'échanger entre vous et le formateur via le forum dédié

Des axes et des actions d'améliorations via des conseils et des fiches synthèses

Les plus du programme

- Approche de différentes techniques de relaxation à refaire chez soi.

- Trouvez celle qui vous correspond pour reprendre la main sur votre énergie, tout en diminuant le stress.

Contacts

Pôle Formation Santé - Site GREENOPOLIS - 16 rue Berjon 69009 LYON

Tél. : 04 37 46 18 40 - Fax : 04 78 89 67 25

Courriel : contact@pf-sante.fr

Site Web : www.poleformation-sante.fr

Organisme enregistré auprès de l'Agence Nationale du DPC

