



www.form-att.fr

Les compétences professionnelles

Sophrologie - Niveau 1

Objectifs :

- Reconnaître les signes de présence du stress dans le quotidien et apprendre à les formuler.
- Repérer les principales sources du stress, gérer les priorités, mettre en place un système de prévention sur le plan personnel et professionnel, ses conséquences.

Programme :

- Gérer le stress par la sophrologie.
- Techniques de gestion du stress.
- Le retentissement à long terme du stress : au niveau psychologique, au niveau somatique.
- Connaître et identifier les différentes réponses de l'organisme au stress.
- Les effets de la gestion du stress auprès de l'équipe et auprès des malades.
- Elaboration d'un plan d'action individuel orienté vers la prévention de son propre stress, la gestion du stress en équipe, les actions à entreprendre en direction des patients.

Intervenant : Sophrologue

Public : Tout public, soignants, éducateurs

Durée : 5 jours

Nombre de participants : 12 personnes maximum

FORM-ATT

Tél : + 33 (0)4 91 47 01 45 / Fax : + 33 (0)4 91 42 97 82

GSM : + 33 (0)6 46 08 46 36 / @ : contact@form-att.fr

S.A.R.L. au capital de 10 000€ - RCS 504 872 128

SIRET 504 872 128 00013 - APE 8559A - N° Formateur 93 13 13118 13

Siège social : MJN des Arnavaux - Chemin du Marché d'intérêt National

Bâtiment Administratif - 13323 MARSEILLE Cedex 14