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



FINANCEMENTS
• Individuel

PUBLIC & PRÉ-REQUIS
Professionnels de santé

MODALITÉ
E-learning

DURÉE
3h

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 professionnels. 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. Cette formation va vous montrer des choses simples et reproductibles a faire pour reprendre en main votre stress !

Les 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.

Les + 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.

Les points clés du programme

- Relaxation : méditation, pleine conscience, yoga, respiration, Respiration abdominale cohérence cardiaque automassage, acupression...
- Syndrome épuisement professionnel, Burn out.
- Gérer ses émotions et mécanismes du stress.

Le formateur

Geraldine Lecs Formatrice et consultante sur la gestion du stress

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

Méthode d'évaluation

Sur la plateforme e-learning du PFS.
Pré/post test : cette méthode d'évaluation et de mesure des acquis théoriques sera employée avant et après votre formation. La correction s'effectuera en fin de formation. Cela vous permettra, par comparaison, de mesurer l'évolution de vos connaissances.
Bilan de fin de formation : Grâce à l'analyse de vos retours synthétisés par le Pôle Formation Santé, nous pourrons évaluer votre niveau de satisfaction et effectuer les modifications nécessaires pour améliorer la formation.

Contacts

Pôle Formation Santé
Siège social - Site GREENOPOLIS - 16 rue Berjon - 69009 LYON
Espace Coural - 13 rue de Nazareth 34090 MONTPELLIER
Site de Bordeaux - 33320 EYSINES
Tél. : 04 37 46 18 68
E-mail : inscriptions@poleformation-sante.fr
www.poleformation-sante.fr