

## Formation réservée au secteur de la petite enfance - Gérer votre stress et augmenter votre énergie

 4 h  Gratuit

### Public

Secteur d'accueil de la Petite Enfance 0-3 ans

### Objectifs

- Evaluer sa sensibilité au stress, identifier ses besoins
- Diminuer ou éliminer le stress
- Mieux gérer son temps
- Améliorer sa santé, retrouver de l'énergie
- Faire la différence entre l'essentiel, l'important et l'urgent
- Prendre le recul nécessaire, apprendre le lâcher prise
- Transposer et transmettre ces outils aux autres

Nous découvrirons ensemble les différentes approches du stress, ses causes et ses manifestations.

Comment mettre en place les différents outils pour les résidents?

Nous approfondirons surtout les outils pratiques pour gérer le stress négatif. Comment identifier les personnes et les situations vampirisantes?

Pourquoi améliorer la gestion de son temps? Comment mettre en évidence les facteurs perturbateurs du quotidien qui entravent la gestion optimale de votre temps, redécouvrir les outils pour améliorer votre organisation?

Nous examinerons tous bons plans pour retrouver rapidement de l'énergie.

### Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
Pas de droit de participation mais inscription obligatoire.
- > **Certificat - Attestation**  
Une attestation de participation vous sera remise en fin de formation

# Formation réservée au secteur de la petite enfance - Gérer votre stress et augmenter votre énergie - Le mardi 15 décembre 2020, Villers-le-Bouillet

## Organisation

Le nombre de participants est limité à 15.

Le coût des boissons et repas n'est pas inclus.

## Renseignements

085/27.13.40

€ Pas de droits d'inscription

 **Dates de formation**  
Le mardi 15 décembre 2020

**Horaire**  
de 9h à 13h

 **Site de Villers-Le-Bouillet**

Wareme 101  
4530 Villers Le Bouillet  
Belgique

Inscription-Villers@centreifapme.be

[085/27.14.10](tel:085271410)

## Formateur

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et accoucheuse spécialisée en énergétique chinoise et en prévention santé