Centre I FAP M E Liège-Huy-Verviers

# Les techniques antistress mentales



### **Public**

Personnel de soins et d'encadrement des maisons de repos

## **Objectifs**

Pouvoir vaincre son stress grâce à des techniques anti stress mentales

### Programme:

- Identifier ce qui se cache derrière le stress, les pertes d'énergie.
- Pouvoir se dire et voir les similitudes et les différences entre les personnes.
- Les manifestations du stress.
- Comment contrecarrer les causes et les manifestations du stress.
- Psychologie positive et zen attitude pour lutter contre le stress et la morosité.
- Apprendre à dire non pour se dire oui.

## Informations pratiques

- Droit d'inscription
- Certificat Attestation
  Attestation de participation
- > Aides sectorielles à la formation

Cette formation <u>à destination du personnel de soins et d'encadrement des maisons de repos</u> entre dans les thèmes subsidiés par la FeBI.

La FeBI prévoit une intervention financière dans le cadre du projet Covid-19. Pour plus de renseignements : https://www.fe-bi.org/fr/secteurs/Fonds/32424/cp-330-secteur-des-personnes-agees-formation-projets-subsidies-covid-19 (https://www.fe-bi.org/fr/secteurs/Fonds/32424/cp-330-secteur-des-personnes-agees-formation-projets-subsidies-covid-19)