

## 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 à destination du personnel de soins et d'encadrement des maisons de repos 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>)