

Les techniques antistress corporelles

 6 h

Public

Personnel de soins et d'encadrement des maisons de repos

Objectifs

Cette formation vise à vaincre le stress dû à la crise du Covid 19 et la pandémie qui a frappé de plein fouet les maisons de repos, et ce grâce à des techniques antistress corporelles

- Quelles sont les techniques corporelles qui vont me rebooster,
- Les 4 piliers de ressourcement.
- Les bienfaits de la respiration, de la cohérence cardiaque, de l'olfactothérapie.
- Créer son huile de massage antistress,
- Automassage des points spécifiques antistress et anti-fatigue.
- Stretching, étirement des méridiens.
- Approche de la pleine conscience

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>)