

Gestion des émotions



6 h

Public

Personnel de soins et d'encadrement des maisons de repos

Objectifs

En cette période de crise sanitaire où chacun a été mis à rude épreuve, pouvoir identifier et gérer ses émotions est primordial pour garder un équilibre. Cette formation vous y aidera.

- Ses émotions : Les identifier, les accepter, les exprimer avec assertivité.
- Voir les besoins qui sont cachés derrière les émotions.
- Quand les besoins sont des valeurs.
- Imaginer des solutions, les mettre en place, lâcher prise.
- Vivre des émotions positives pour tenir le coup dans la tourmente.
- Calmer les émotions négatives par l'harmonisation de certains points sur les mains ou sur le corps.

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>)