Se libérer du stress grâce à des techniques simples et efficaces

8 h

Public

Personnel de maisons de repos

Objectifs

A l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- Reconnaître le stress (manifestations physiques, émotionnelles et comportementales)
- Comprendre son fonctionnement physiologique et neurologique,
- Pouvoir situer et détendre le diaphragme (muscle principal de la respiration) pour apprendre à mieux respirer
- Gérer le stress grâce à des techniques douces et simples (à intégrer) pour s'apaiser au quotidien en mobilisant ses ressources internes.
- Prévenir le stress pour ne plus le subir et être plus efficients dans leur contexte et milieu professionnel

Face aux exigences croissantes et du stress, indéniable, présent dans les maisons de repos, cette formation d'une journée permettra aux participants de se familiariser avec des techniques simples mais efficaces, qu'ils pourront s'approprier rapidement dans le but de retrouver sérénité, concentration, efficacité et confiance en soi.

Qu'est-ce que le stress ?

- Définition, à quoi sert-il ?
- Les réactions face au stress :
  - La fuite
  - L'attaque
  - Le figement
- La courbe de stress
- Pourquoi le stress est-il, à long terme, délétère pour notre santé ?
- Qu'en est-il dans la vie de tous les jours ?

Comment reconnaitre le stress ?

- Manifestations physiques
- Manifestations émotionnelles
- Manifestations comportementales

Comment gérer le stress ?

- 2 directions possibles
- 3 étapes pour appréhender le stress
- La sphère d'influence
- Stratégie efficace ou inefficace ?

Comment fonctionne notre cerveau et réagit-il au stress ?

Le système nerveux autonome

Le système hormonal

Le diaphragme : muscle principal de la respiration

Pratique

- Technique 1 – méthode de respiration profonde
- Mobilisation de nos ressources internes

Pratique

- Technique 2 – s'initier à l'EFT pour améliorer sa respiration
- Technique 3 – la méthode de Stanley Rosenberg activant le nerf vague

S'apaiser au quotidien

Un mot sur la kinésiologie

- En quoi la kinésiologie peut nous aider dans la gestion du stress
- Le triangle de la santé
- Le test musculaire
- Médecine chinoise et les méridiens d'acupuncture

Conclusion

Informations pratiques

- **Droit d'inscription**

- **Certificat - Attestation**
  Attestation de participation

- **Reconnaissance**
  Agréé par la COCOM.
  Agréé par le SPF Santé pour l'octroi du complément fonctionnel pour les cadres de santé.