

Devenir coach spécialisé en gestion du stress



36 h



512,00 €

Public

Cette formation concerne les personnes qui sont dans la relation d'aide aux autres par leur pratique professionnelle ou de bénévolat et concernées par la question du stress : coach, conseiller, animateur, éducateur, gestionnaire d'équipe, etc.

Objectifs

Notre formation de 6 jours , théorique et pratique, vous permettra de mieux accompagner vos clients ou vos patients en leur permettant d'identifier le burnout, éviter la fatigue, prévenir l'épuisement, sortir de l'état dépressif dû au stress, de remonter leur énergie vitale. Ce programme, en lien avec la médecine intégrative allie la théorie et la pratique relatives à la pleine conscience et à la psychologie positive.

Nous alternerons les formations et ateliers sur trois axes :

- Bien dans sa tête avec l'utilisation d'outils spécifiques tels que le mind mapping, la psychologie positive, ...
- Bien dans son corps en utilisant différents massages, la méditation, relaxation, aromathérapie, ...
- Bien dans son environnement en pouvant animer des ateliers de pleine conscience, etc

Notre formation de 6 jours , théorique et pratique, vous permettra de mieux accompagner vos clients ou vos patients en leur permettant d'identifier le burnout, éviter la fatigue, prévenir l'épuisement, sortir de l'état dépressif dû au stress, de remonter leur énergie vitale. Ce programme, en lien avec la médecine intégrative allie la théorie et la pratique relatives à la pleine conscience et à la psychologie positive.

Nous alternerons les formations et ateliers sur trois axes :

- Bien dans sa tête avec l'utilisation d'outils spécifiques tels que le mind mapping, la psychologie positive, ...
- Bien dans son corps en utilisant différents massages, la méditation, relaxation, aromathérapie, ...
- Bien dans son environnement en pouvant animer des ateliers de pleine conscience, etc

Vos cours théoriques « Gestion du stress » :

- Identification du stress, des pertes d'énergies, des progressions et des solutions
- Psychologie positive, comment transformer les émotions négatives et les ressentiments
- Médecine chinoise : méridiens et point spécifiques antistress et antifatigue.
- Les cinq clés de l'énergétique chinoise pour remonter l'énergie vitale.
- La cuisine énergie selon la médecine chinoise

Vos ateliers pratiques « Energie vitale » :

- L'aromathérapie pratique selon la médecine chinoise adaptée à la récupération d'énergie
- Automassage et massage selon la médecine chinoise
- Méditation, relaxation et pleine conscience
- Stretching et étirement des méridiens
- Marche consciente, respiration et cohérence cardiaque

Objectifs de la formation

L'objectif principal : aider vos clients et vos patients à lutter contre le stress et à remonter leur énergie vitale.

Nous alternerons les formations et ateliers sur trois axes : bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans son

environnement.

Bien dans sa tête

Vous utiliserez des outils spécifiques

- Questionnaires
- Mind mapping
- Outils de la psychologie positive
- Identification et transformation des émotions
- Développement de la zen attitude

Bien dans son corps :

Vous pourrez conseiller vos clients

- Automassage et massage antistress et des points d'énergie
- Utilisation des pierres chaudes aux endroits spécifiques pour rééquilibrer l'énergie
- Méditation, visualisation
- Stretching et étirement des méridiens
- Relaxation
- Aromathérapie
- L'alimentation et les boissons qui amènent l'énergie vitale
- La marche avec la cohérence cardiaque

Bien avec son environnement :

Vous pourrez animer des ateliers

- Marche consciente
- Pleine conscience des cinq sens :
 - Ouïe : les bruits de la nature.
 - Vue : les jardins et les petites choses du quotidien
 - Goût : la cuisine énergie entre terre et mer
 - Toucher : le mouvement, la relaxation, la marche
 - Odorat : redécouvrir les odeurs, l'olfactothérapie, l'air de la mer, les épices, les plantes.
- Psycho-décoration pour booster son énergie

Informations pratiques

> **Droit d'inscription**
512,00 €

> **Horaires**

 Liège

> Du 10 septembre 2024 au 12 novembre 2024
De 9 à 16h

> **Certificat - Attestation**

Attestation de participation.

> **Aides sectorielles à la formation**

Pouvez-vous bénéficier d'une aide sectorielle ? Pour en savoir plus, consultez l'onglet **Fonds sectoriels de formation** (<http://www.formation-continue.be/vpage-1195-2-Fonds-sectoriels-de-formation>)

Devenir coach spécialisé en gestion du stress - Les mardis 10, 17 septembre, 8, 15 octobre, 5 et 12 novembre 2024, Liège

Renseignements

Tél : 04/229 84 60

€ 512,00 €



Dates de formation

Les mardis 10, 17 septembre, 8, 15 octobre, 5 et 12 novembre 2024

Horaire

De 9 à 16h



Site de Liège Château Massart

Rue du Château Massart, 70
4000 Liège
Belgique

inscription-Chateau-Massart@centreifapme.be

[04/229.84.60](tel:042298460)

Formateur

Patricia Houbar, infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en médecine chinoise. Directrice des Ecoles du Bien-Être, formatrice pour l'IFAPME, elle forme des consultants en coaching et massage.
Lorine Dubois, formatrice et animatrice bien-être.