

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>)