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 AttestationAttestation de participation
- > Aides sectorielles à la formation

Cette formation <u>à destination du personnel de soins et d'encadrement des maisons de repos</u> 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)