

*Eviter le burn out : Gestion des stress physiques et émotionnels au travail ; gestion des émotions.*

**Formation reconnue pour les directeurs de maison de repos Bruxelles , Wallonie**

Le 28/02/19 de 9h30 à 16h30 à L'espace Formations Repère à Nivelles

**Objectifs :** Prendre conscience des signes dont il faut tenir compte avant d'atteindre l'inévitable épuisement physique ou émotionnel. Reconnaître et comprendre ses émotions.

Approche des méthodes préventives au burn out.

### **Profil des participants :**

Personnel travaillant en institution de soins : infirmiers, aides-soignants, paramédicaux, éducateurs , administratif, équipe d'entretien et hôtellerie et responsables de l'encadrement,

### **Contenu de la formation :**

- S'autoriser à vivre les émotions à un juste niveau.
- Outils pour apprendre à exprimer ses besoins, désirs et désaccords en se protégeant des émotions et des réactions des autres.
- Les spirales ascendantes ou descendantes.
- Prendre conscience du langage du corps
- La somatisation corporelle du stress

### **Déroulement :**

Support théorique accompagné d'une réflexion et d'une participation active du groupe.

Exercices à partir de situations vécues par les participants.

**Formation dispensée par : Stéphanie Asselman , Kinésithérapeute et kinésiologue spécialisés dans la gestion et somatisation corporelle du stress**

**A l'espace Formations Repère 8 Rue du Bosquet -1400 Nivelles**

**Prix : 95 € - Livret pédagogique -pauses cafés inclus - Inscription en ligne [www.formationsrepere.be](http://www.formationsrepere.be) ou par mail [info@formationsrepere.be](mailto:info@formationsrepere.be) ou par téléphone 0498/680207**

