Retour

# Prévention du Burn Out & Gestion du stress

En intégrant cet atelier, riche d'échanges et de techniques pour apprendre à gérer le stress et en les adaptant à sa propre personnalité, le participant apprendra à développer des automatismes lui permettant de diminuer l'impact du stress sur sa santé, en prévention de maladies graves et de l'épuisement professionnel conduisant au burn out considéré comme risque psycho-social majeur.

**Les techniques nouvelles en 2021 :**

- Les méditations progressives pour réguler la cohérence cardiaque
- L'épigénétique et les techniques de libération émotionnelle
- L'hypnose Ericksonienne et le pouvoir de l'induction hypnotique
- La mauvaise communication, source de stress négatif et émotionnel

## Objectifs:

- Identifier les facteurs de stress ou les stresseurs, ainsi que ses propres signaux d'alerte.
- Analyser son rapport à la perception de stress et ses méta-stratégies de coping.
- Acquérir les bases théoriques concernant les mécanismes biologiques du stress positif.
- Dérives physiologiques dues au stress au travail, conduisant à la maladie, et au burn out.
- Mettre en pratique de nombreuses techniques de gestion du stress et de prévention du burn out.

| | |
|---|---|
| Durée | 2 jours |
| Formateur | Alain Farrugia |

Télécharger le PDF S’inscrire