

CONTEXTE

Faire face au stress, contrôler ses émotions, améliorer sa concentration, son attention, sa motivation et son efficacité... Le stress au travail est aujourd'hui un problème qui touche un grand nombre de salariés.

Dans le domaine médical le stress rencontré par le personnel soignant est susceptible d'impacter le confort et la sécurité des malades. La sophrologie propose des techniques simples et rapidement efficaces qui permettent de retrouver équilibre et sérénité.

Objectifs

- Développer de nouvelles postures face aux situations stressantes
- Trouver des moyens de prévenir et mieux vivre le stress, voire l'anxiété
- Poser un autre regard en mobilisant de nouvelles ressources sur les situations difficiles de communication avec les patients ou familles
- Mieux préserver et gérer son écologie mentale et apprendre à se ressourcer
- Améliorer sa concentration, son attention et sa mémorisation
- Prendre conscience de sa globalité corporelle, de ses émotions, de ses pensées
- Utiliser des outils pratiques pour mieux vivre son stress au quotidien dans un cadre professionnel
- Vivre une nouvelle expérience par l'intégration de la sophrologie



Durée

2 jours consécutifs

2 jours soit 14h de formation



Lieux

Formation possible en inter comme en intra



Public visé

Personnel soignant



Tarifs

Sur devis uniquement



Délais d'accès

3 semaines minimum, hors délai inhérent aux démarches administratives indépendantes de NOVE Concept



Accessibilité aux personnes en situations de handicap

Conditions d'accueil et d'accès des publics en situation de handicap : locaux et adaptation des moyens de la prestation

Modalités pédagogiques

- 100% en présentiel (les séquences de formation sont adaptées aux contraintes professionnelles et personnelles), possibilité du multi modal
- Travail d'analyse réflexive
- Questionnaires d'aide à la réflexion
- Atelier pratique
- Séances de sophrologie
- Accompagnement individualisé

Modalités d'évaluation

- Questionnaire d'évaluation des acquis des connaissances avec un Quiz par le biais de la WebApp NOVE Concept
- Évaluation de fin de formation

Prérequis

- Accessible au personnel soignant travaillant dans le secteur public ou privé