

Prendre soin de soi, pour mieux aider les autres

Cette formation donne un aperçu théorique des concepts de stress, de burnout et de traumatisme secondaire. L'accent est mis sur l'étude pratique de trois méthodes reconnues de gestion du stress :

- Gestion instrumentale du stress (clarification du problème)
- Gestion mentale du stress (changement de perspective)
- Gestion régénérative du stress (soulagement émotionnel et distraction)

Des moments d'échange sont prévus pour répondre aux demandes de discussion de cas personnels.

Public cible

Toute personne du secteur social, éducatif et médico-psycho-social qui souhaite renforcer sa résilience et prendre soin d'elle-même afin de mieux aider les autres.

Programme

- Théorie et cas pratiques sur le stress, le burnout et les traumatismes secondaires
- Prévention : apprendre à prendre soin de soi
- Exercices pratiques à appliquer au quotidien dans la vie personnelle comme professionnelle

Durée

14 heures

Prix

400 € / personne

4000 € / groupe

Lieu

Ligue Santé Mentale
1, Dernier sol, L-2543 Bonnevoie

Dates de formation et inscription

Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale Asbl

1, Dernier Sol · L-2543 Luxembourg

prevention@lisame.lu

T. +352 45 55 33 · N° d'agrément SANTE 2025-13

Auf sich achten, um Anderen besser zu helfen

Diese Fortbildung gibt einen theoretischen Einblick in die Konzepte Stress, Burnout und Sekundärtraumatisierung. Der Fokus liegt auf der praktischen Auseinandersetzung mit drei bewährten Stressmanagement-Methoden:

- Instrumentelles Stressmanagement (Problemklärung)
- Mentales Stressmanagement (Perspektivenwechsel)
- Regeneratives Stressmanagement (emotionale Entlastung und Ablenkung)

Zudem wird dem Wunsch nach persönlichen Fallbesprechungen hier Raum gegeben.

Zielgruppe

Fachkräfte aus dem sozialen, edukativen oder medizinisch-psychosozialen Bereich, die ihre Resilienz stärken und besser auf ihr eigenes Wohl achten möchten, um anderen besser helfen zu können.

Programm

- Theorie und Praxis zu Stress, Burnout und Sekundärtraumatisierung
- Prävention: Selbstfürsorge erlernen
- Praktische Übungen, anwendbar im persönlichen und beruflichen Alltag

Dauer

14 Stunden

Preis

400 € / Person

4000 € / Gruppe

Ort

Ligue Santé Mentale
1, Dernier sol, L-2543 Bonnevoie

Schulungstermine und Anmeldung

Ligue Luxembourgeoise d'Hygiène Mentale Asbl

1, Dernier Sol · L-2543 Luxembourg

prevention@lisame.lu

T. +352 45 55 33 · N° d'agrément SANTE 2025-13