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-psychosocial 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, en présentiel

Prix

400 € / personne
Groupes : interventions sur demande

Lieu

Ligue Santé Mentale
1, Dernier Sol
L-2543 Luxembourg