

Objectifs :

- Comprendre l'origine, les processus et la fonction des émotions positives ou négatives
- Acquérir les outils de relaxation et de retour au calme
- Identifier et gérer les émotions chez soi et chez les autres (renforcer l'intelligence émotionnelle)
- Renforcer le positionnement et l'affirmation de soi
- Equilibrer les émotions par une meilleure articulation vie professionnelle et vie familiale

Cette formation permet aux professionnels de santé de comprendre les émotions qui perturbent le travail et l'équilibre personnel, découvrir et mettre en œuvre des solutions possibles pour les modifier, les gérer, les réguler, en diminuer les effets délétères pour un meilleur fonctionnement professionnel.

Programme :

- Définir le stress, ses composantes, ses manifestations physiques, le risque d'effondrement pour mieux le repérer
- Les moyens d'adaptation au stress, techniques de gestion du stress
- Définition de l'intelligence émotionnelle, ses caractéristiques, ses bienfaits et ses applications dans les domaines de vie
- Qu'est-ce que l'empathie
- Comprendre l'origine, le processus et la fonction des émotions
- Développer des capacités de communication assertive et renforcer son intelligence émotionnelle
- Equilibrer les émotions par une meilleure articulation vie professionnelle et vie familiale
- Prendre soin de soi : ressources internes et externes

Public :

Infirmière libérale diplômée d'état

Intervenant

Karine PASAMAR , infirmière , DU Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC), membre de l'AFTCC, praticienne en Mindfulness

Informations :

- 2 jours à Montauban 2 et 3 juin 2020 et Albi les 13 et 14 octobre 2020
- 576 € TTC
- Contact : 06-10-69-49-76 et hypnolie@gmail.com