

FORMATION CONTINUE

LA SANTÉ DU SOIGNANT ET LA SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE DANS LE CONTEXTE DES SOINS

**1^{ÈRE} SESSION : 31 OCTOBRE, 14 ET 28
NOVEMBRE, 12 DÉCEMBRE 2017**

**2^{ÈME} SESSION : 16 ET 30 JANVIER,
20 FÉVRIER, 6 MARS 2018**

UNE ALLIANCE UTILE DANS LE CONTEXTE DE LA PRATIQUE DES SOINS

Acquérir des outils utilisables au quotidien dans les contextes professionnel et privé permettant la gestion du stress, des émotions et de la santé.

Apprendre à se rencontrer autrement pour développer la sérénité, le bien-être, la détente profonde, la conscience de soi et le développement de ses propres capacités et valeurs.

Contenus

- La respiration dans le rôle « d'outil de relaxation »
- Vivre la détente du corps par la relaxation musculaire ainsi que l'apaisement de l'esprit
- Gestion du stress : exercices de libération du négatif et des tensions
- Apprivoiser ses émotions : exercices d'harmonisation des émotions (colère, peur, tristesse et joie)
- Renforcer la confiance, le positif, l'estime de soi et le bien-être intérieur
- Intégrer des outils permettant de favoriser la qualité du sommeil et l'endormissement
- Activer et développer ses propres capacités et renforcer ses valeurs

Dates du cours 1^{ère} session :
31 octobre, 14 et 28 novembre, 12 décembre 2017
(13h30 à 17h00)

2^{ème} session :
16 et 30 janvier, 20 février, 6 mars 2018 (13h30 à 17h00)

Public-cible personnel soignant

Inscription limitée max. 10 personnes par session

Intervenante Nadine Krebs Poncioni, Infirmière formatrice,
Master spécialiste en Sophrologie Caycédienne

Lieu de formation Haute école de santé Fribourg

Coûts CHF 500.00

Délai d'inscription 1^{ère} session : 29 septembre 2017
2^{ème} session : 15 décembre 2017, à l'adresse ci-dessous

Une attestation de formation continue sera délivrée par la HEdS-FR.