

## ***Faire face au stress et prévenir les risques de burn-out***

CODE 024-103

Aller vers plus de coopération, apprendre à se parler, s'écouter, s'entendre c'est déjà prévenir le burn out

### OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

#### **ELEMENTS FORTS**

**Partager, penser, réfléchir à partir du vécu professionnel de chacun des participants**

**Mettre des mots et comprendre comment devenir acteur de son bien-être au travail  
Allier théorie de la gestion du stress et mise en pratique avec des exercices simples et accessibles**

**Retrouver confiance en soi, en ses potentiels, et en ses capacités à prendre soin de soi**

### PERSONNES CONCERNEES

Professionnels des secteurs sanitaire et médico-social, confrontés au stress, situations de crise et risques d'épuisement professionnel

### CONTENU DETAILLE DE LA FORMATION

DUREE 3,00 jour(s)

Pour les dates et prix des prochaines séances : consulter « Rechercher une formation » sur notre site ou nous contacter.

