



FORMATION

100% DIGITALE

FORMATION INTRA-ÉTABLISSEMENT

Gestion du stress & Prendre soin de soi (3,5 h)

Compétence visée : Savoir utiliser des techniques simples pour prendre soin de soi.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Comprendre le stress et ses maux
- ▶ Comprendre la prévention en santé
- ▶ Savoir mettre en pratique une technique






OUTILS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Quizz en ligne interactif
- ▶ Des mises en pratique direct grâce à la classe virtuelle

INFORMATIONS & TARIFS

- ▶ **Tarif : 800 €**
Nombre de participants max : 8 pers.
- ▶ **Myriam POCHART**,
Responsable Pédagogique
Tél. : 05.49.52.24.17
Mail : myriam.pochart@resantevous.fr

FICHE TECHNIQUE

- ▶  **DURÉE :** 3,5 h
- ▶  **MODALITÉ :** classe virtuelle en visio-conférence.
- ▶  **PUBLIC :** tout professionnel accompagnant des personnes âgées.
(8 personnes maximum)
- ▶  **FORMATEUR :** psychomotricien, ingénieur en réadaptation.
- ▶  **PRÉREQUIS :** Aucun



Une attestation de formation est remise à chaque stagiaire réalisant toutes les heures de formation.

FORMATION INTRA-ÉTABLISSEMENT Gestion du stress & Prendre soin de soi (3,5 h)