



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)