

## GÉRER LE STRESS PROFESSIONNEL ET GAGNER EN ÉNERGIE POSITIVE ! *Nouveau*

**Type de formation:** Formation courte

**Domaine:** Petite enfance

**Durée de la formation:** 3 jours

**Prochaine session:** 12, 13 et 14 janvier 2022

**Délai d'inscription:** 12 décembre 2021

**Lieu de formation:** HETS - Genève , Rue Pré-Jérôme, 1205 Genève

### Intervenant(s)

Dimitri HAIKIN, psychologue du travail, psychothérapeute, spécialiste en développement personnel des professionnel-le-s - Bruxelles

### Contenu

Le stress n'est plus une fatalité ! Le développement des neurosciences permet aujourd'hui de mieux comprendre les mécanismes du stress.

Ce module offre des outils concrets pour gagner en équilibre et en efficacité dans son travail afin d'améliorer le bien-être de chacun.

Contenu et Modalités pédagogiques :

- La définition et la psychophysiologie du stress
- La technique de gestion des modes mentaux pour prendre du recul
- Les techniques de relaxation pour faire face au stress (respiration abdominale, décontraction musculaire, visualisation, méditation de pleine conscience)
- L'outil de cohérence cardiaque (apaiser le rythme cardiaque pour apaiser l'esprit)
- Une animation alternant théories et réflexions personnelles en lien avec l'histoire singulière de chaque participant-e.

### Objectif

- Vous comprenez les mécanismes du stress
- Vous identifiez les signaux révélateurs de votre stress
- Vous utilisez des techniques corporelles très simples pour agir face au stress
- Vous modifiez votre manière de penser en situation de stress
- Vous prenez plus de recul face aux événements

# h e t s

Haute école de travail social  
Genève  
Centre de formation  
continue (CEFOC)

## Public

Tout public Petite Enfance

## Coût

IPE Genève: 600.00 CHF  
Autres: 750.00 CHF

## Contact

Haute école de travail social Genève  
CEFOC  
+41 22 388 95 11  
[sessions-Cefoc.hets@hesge.ch](mailto:sessions-Cefoc.hets@hesge.ch)