

IRFSS de HAUTE-NORMANDIE

Chemin de la Bretèque

76230 BOIS GUILLAUME

Tel. : 02.35.59.40.28

Fax : 02.35.12.41.22

<http://irfss-haute-normandie.croix-rouge.fr>



FILIÈRE Formation IRFSS HAUTE-NORMANDIE

MODULE GESTION du STRESS

Public concerné :

- ◇ Etudiants et élèves en cours de formation
- ◇ Candidats à l'entrée en formation sanitaire ou sociale
- ◇ Public extérieur

Objectifs :

- ◇ Développer la connaissance de soi
- ◇ Appréhender différentes techniques de gestion du stress
- ◇ Aider à surmonter le stress à l'approche des concours et examens
- ◇ Renforcer la confiance en soi
- ◇ Se relaxer et préserver son équilibre
- ◇ Développer des pensées positives, gérer ses émotions

Modalités :

- ◇ Ateliers de 2h animés par des **professionnels compétents et accessibles : un sophrologue, un praticien shiatsu, un réflexologue**
- ◇ Un mardi par mois de 18h à 20h, à la séance (2h) ou 7 séances (14 h)

Lieu : Allée du Québec 76230 Bois-Guillaume

Durée et coût :

- ◇ **14h de formation : 7 séances (Novembre 2016 à Mars 2017) : 170 Euros**
- ◇ **2h de formation : 1 séance au choix : 25 euros**

Calendrier :

- 29 Novembre 2016 ; 13 Décembre 2016 ; 10 Janvier 2017 ; 07 Février 2017 ; 07 Mars 2017 ; 04 Avril 2017 ;
02 Mai 2017 ;
- (Inscription à la séance au plus tard une semaine avant la date prévue)