

STRESS – 2^{EME} PARTIE



Objectifs

A l'issue de ce module, vous serez en capacité de :

- Comprendre le burn out et le différencier de la dépression
- Comprendre les fondamentaux du stress relationnel
- Répondre à des demandes d'intervention sur le stress dans le monde du travail
- Comprendre les spécificités du stress parental et utiliser des outils adaptés dans le cadre de l'accompagnement individuel



Programme

Le stress

- Rappel des fondamentaux
- Le burn out
- Relation, communication : une source de stress omniprésente

Le stress dans le monde du du travail

- Le cadre légal, le champ d'intervention du sophrologue
- Spécificités du monde du travail :
 - Passer de Sophrologue à Formateur
 - Adapter les techniques et le contenu à la demande et au contexte

Le stress parental, méconnu mais de plus en plus répandu

- Les spécificités du stress parental
- Lien entre stress parental et développement de l'enfant
- Faciliter le lâcher prise parental et l'harmonie familiale



Formateurs

Claudine JASSEY, Sophrologue

Christine Klein, Sophrologue

Michel Hely Joly, Master en Psychologie du travail, Habilité I.P.R.P.