

Gestion du stress des mamans et parents démunis

OUTILS PRATIQUES ET CONCRETS DE GESTION DU STRESS



Public concerné : jeunes mamans et jeunes parents démunis ou épuisés

Durée : une demi – journée

Objectifs de la formation :

- Etre en mesure d'accepter, d'exprimer et gérer ses émotions et de faire un point sur la situation.
- Etre en mesure de prendre du recul sur une situation difficile.
- Acquérir des outils pratiques à mettre en place pour désamorcer une situation de crise

Méthodes contenus et outils pratiques

- Analyse de la pratique
- Etude des comportements liés au stress : causes et symptômes
- Outils et exercices pratiques issus des techniques la sophrologie.
- Exercices de pratiques corporelles pour évacuer les tensions.
- Exercices de respiration diaphragmatique.
- Exercices de relaxation

Lieu : soit

- En Bourgogne
- Dans votre ville.